

HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN OBESITAS PADA SISWA SMA REX MUNDI MANADO

**Indra Rupang
H. Opod
Jehosua Sinolungan**

1Kandidat SKRIPSI Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

2Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Email: paai_manado@yahoo.com

Abstract: Obesity is an increase in body weight exceeds the limit of skeletal and physical requirements as a result of the accumulation of excess fat in the body. In the adolescents, obesity will also affect the psychosocial development including self-confidence. Adolescent obesity is shunned by her/his friends have a tendency to have low self esteem and a sense of pessimism. Self esteem is a belief to be able to behave as expected and desired. The research aimed to know the correlation self esteem in students who are obese at Rex Mundi High School Manado. This research uses retrospective observational study with cross-sectional (cross-sectional) with samples 50 people. Sampling in this study was purposive sampling. Measurement tool that was used is the self esteem scale with reliability (α) = 0.896. Then all collected data were analyzed using Pearson Product Moment Correlation which supported by SPSS 20 program for windows. The results showed the self esteem in obese adolescents who are in the moderate category 26 peoples (52%). According to Pearson analysis, the result are $r = -0.676$ and $p = 0.000$. This indicates that there is a negative correlation between self-esteem and obesity at significance level 0.05. Negative correlation means, if the variable X increases, the variable Y decreases. So the higher the obesity rate, the lower the students' confidence.

Keywords: Obesity, Self-Esteem.

Abstrak: Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Pada kelompok remaja, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri. Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat kepercayaan diri pada siswa yang mengalami obesitas di SMA Rex Mundi Manado. Penelitian ini merupakan restrospektif observasional dengan rancangan *cross sectional* (potong lintang) dengan jumlah sampel 50 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dengan reliabilitas (α) = 0,896. Metode analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan program SPSS 20 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri pada remaja yang obesitas berada pada kategori sedang sebanyak 26 orang (52%). Hasil analisis data diperoleh hasil $r = -0,676$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan obesitas pada taraf signifikansi 0,05. Hubungan negatif berarti, jika variabel X meningkat maka variabel Y menurun. Jadi semakin tinggi tingkat obesitas siswa maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

Kata Kunci: Obesitas, Kepercayaan Diri.

Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh.¹ Obesitas biasanya dinyatakan dengan adanya 25% lemak tubuh total atau lebih pada pria dan sebanyak 35% atau lebih pada wanita.² Obesitas pada usia anak akan meningkatkan resiko obesitas pada saat dewasa. Penyebab obesitas dinilai sebagai 'multikausal' dan sangat multi-dimensional karena tidak hanya terjadi pada golongan sosio-ekonomi tinggi, tetapi juga sering terdapat pada sosio-ekonomi menengah hingga menengah ke bawah. Obesitas dipengaruhi oleh faktor lingkungan dibandingkan faktor genetik.^{3,4} Jika obesitas terjadi pada anak sebelum usia 5-7 tahun, maka resiko obesitas terjadi pada saat tumbuh dewasa. Anak obesitas biasanya berasal dari keluarga yang obesitas juga.⁵

Obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa, tidak terkecuali pada remaja. Istilah remaja berasal dari bahasa Inggris '*Adolescence*' yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau perkembangan menuju kematangan. Remaja merupakan suatu perubahan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa dan pada umumnya dimulai sekitar umur 12 atau 13 tahun dan diakhiri pada umur awal 20-an. Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.⁶

Prevalensi obesitas anak dan remaja mengalami peningkatan di berbagai negara tidak terkecuali Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk pola makan atau asupan energi. Prevalensi obesitas meningkat, tidak saja di negara-negara maju, tetapi juga di negara-negara berkembang. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kejadian obesitas meningkat dua kali lipat pada usia 12-19 tahun. Penelitian dari Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) pada tahun 2007-2008 memperkirakan 16-17% anak usia 2-19 tahun menderita obesitas. Peningkatan obesitas anak dan remaja sejajar dengan orang dewasa.⁷

Prevalensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 pada remaja berusia 13-15 tahun sebesar 2,5%, dan provinsi Sulawesi Utara menduduki urutan ke-5 dari 33 provinsi sebesar 3,4%. Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 1,4%, dan provinsi Sulawesi Utara sebesar 2,1%.⁸

Obesitas biasanya terjadi pada golongan remaja tertentu akibat kebiasaan makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang kurang. Akibatnya akan terjadi akumulasi lemak di daerah subkutan dan jaringan lainnya.¹⁰ Faktor-faktor yang menyebabkan asupan kalori berlebih adalah gangguan emosional, gaya hidup masa kini, paksaan ibu yang mengharuskan anak menghabiskan makanannya walaupun anak sudah kenyang, dan kebiasaan memberikan makanan tambahan berkalori tinggi pada usia yang terlalu dini.⁹ Pada kelompok remaja, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.¹⁰ Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologik.¹¹

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat kepercayaan diri pada siswa yang mengalami obesitas di SMA Rex Mundi Manado. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis

penelitian restrospektif observasional dengan rancangan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Rex Mundi Manado. Waktu penelitian 3 bulan, November 2012 hingga Januari 2013. Populasi umum adalah siswa SMA Rex Mundi Manado. Populasi target adalah siswa yang memenuhi kriteria obesitas. Sampel diambil dari kelas 1 sampai kelas 3 yang memenuhi kriteria obesitas. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana sampel yang diambil sesuai dengan pertimbangan karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini didapatkan sampel sebesar 50 orang, yang terdiri dari 25 orang laki-laki dan 25 orang perempuan. Pembuktian hipotesis penelitian menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan program SPSS 20 for windows.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini jumlah subjek penelitian yang mengalami obesitas I sebanyak 29 (58%) orang sedangkan

obesitas II sebanyak 21 orang (42%). Usia subjek berkisar antara 14-17 tahun, dan yang terbanyak pada usia 17 tahun (34%) sedangkan untuk jenis kelamin sama banyak, masing-masing 25 orang. [tabel 1]

Pada penelitian ini dari 50 subjek obesitas yang memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 13 orang, kepercayaan diri sedang 26 orang dan kepercayaan diri rendah 11 orang. Berdasarkan hasil korelasi analisis uji korelasi *product moment* antara kepercayaan diri dengan obesitas siswa SMA Rex Mundi Manado didapatkan hasil $r = -0,676$ dan $p = 0,000$. Nilai $r = -0,676$ berarti terdapat hubungan negatif yang kuat antara kepercayaan diri dengan obesitas. Hubungan negatif berarti, jika variabel X meningkat maka variabel Y menurun atau sebaliknya. Selain itu probabilitas koefisien korelasi ini telah memenuhi taraf signifikansi 0,05 dimana nilai $\text{sig} < \alpha = 0,000 < 0,05$ atau 5% kesalahan dari 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan obesitas. [tabel 2]

Tabel 1. Karakteristik dasar reponden

Karakteristik Responden		Semua Responden		Obesitas I		Obesitas II	
		n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	50	15	60	10	40
	Perempuan	25	50	14	56	11	44
Usia	14	7	14	3	42,8	4	57,2
	15	14	28	10	71,5	4	28,5
	16	11	22	6	54,5	5	45,5
	17	17	34	9	53	8	47
	18	1	2	1	100	0	0

Tabel 2. Hubungan kepercayaan diri dengan obesitas

		Obesitas				Total		<i>r</i>	<i>p</i>
		I	%	II	%	Jlh	%		
Kepercayaan Diri	Tinggi	8	16,0	5	10,0	13	26,0	0,353	0,000
	Sedang	23	46,0	3	6,0	26	52,0		
	Rendah	2	4,0	9	18,0	11	22,0		
Total		33	66,0	17	34,0	50	100,0		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data tentang kepercayaan diri dimana tingkat kepercayaan diri terbagi menjadi tiga kategori. Kategori kepercayaan diri tinggi 11 orang (22%), sedang 26 orang (52%), dan rendah 13 orang (26%), dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang obesitas di SMA Rex Mundi Manado adalah sedang.

Dari hasil analisis tingkat kepercayaan diri siswa yang obesitas di SMA Rex Mundi Manado adalah sedang, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga terbentuklah individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Akan tetapi setiap faktor tersebut berbeda di setiap individu dalam membentuk kepercayaan diri mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dapat berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam meliputi konsep diri, harga diri dan kondisi fisik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup. Faktor-faktor inilah yang membentuk kepercayaan diri sehingga ciri-ciri kepercayaan diri dari setiap individu terbentuk. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif memiliki ciri-ciri antara lain, yakin akan kemampuan diri sendiri, mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, serta memiliki keberanian mengungkapkan pendapat.¹²

Penelitian yang dilakukan Renman dkk pada remaja berusia 14-18 tahun, jumlah sampel 116 remaja (58 obesitas, 58 kontrol), yang terdiri dari 60 laki-laki dan 56 perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Renman dkk ini menggunakan alat ukur "*I think I am, Youth Self Report and a lifestyle questionnaire*". Hasil penelitian Renman menunjukkan tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan obesitas. Adanya perbedaan antara hasil penelitian Renman dkk dengan penelitian ini mungkin disebabkan oleh perbedaan jumlah sampel. Pada penelitian Renman dkk jumlah sampel

116 remaja yang terdiri dari 58 remaja yang obesitas dan 58 remaja yang normal sedangkan pada penelitian ini jumlah sampel hanya 50 remaja yang obesitas. Selain itu juga terdapat perbedaan penggunaan instrumen. Penelitian Renman dkk menggunakan "*I think I am, Youth Self Report and a lifestyle questionnaire*" sedangkan penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner kepercayaan diri. Perbedaan penggunaan instrument ini juga dapat menyebabkan perbedaan hasil.^{13,14}

Lucy Griffiths dalam penelitiannya mengenai kepercayaan diri dan kualitas hidup pada anak dan remaja yang obesitas menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh jenis kelamin dan suku bangsa. Perbedaan jenis kelamin membawa perbedaan rasa percaya diri seperti penelitian yang dilakukan Franklin di Australia menunjukkan remaja perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Namun penelitian yang dilakukan Renman di Swedia pada remaja yang berusia 14 sampai 18 tahun menunjukkan perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi hubungan antara obesitas dan kepercayaan diri.¹³

Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi fisik setiap individu, perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri.¹² Obesitas merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik spesifik. Faktor genetik diketahui sangat berpengaruh dalam hal ini. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan.¹⁵

Lima penelitian sebelumnya yang

terangkum dalam jurnal yang dipublikasikan oleh Lucy Griffiths (2010) menunjukkan bahwa setelah melakukan program penurunan berat badan selama 4 sampai 6 minggu meningkatkan hubungan sosial dari individu tersebut sehingga rasa percaya diri meningkat. Penelitian mengenai hubungan antara penurunan berat badan atau penurunan IMT dengan tingkat kepercayaan diri, yang dilakukan oleh Nowicka dan Brehm menunjukkan hubungan yang signifikan antara obesitas dan tingkat kepercayaan diri. Dengan kata lain perubahan pada IMT dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.¹³

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson *product moment* antara kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado didapatkan hasil $r_{xy} = -0,676$ dan $P = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan obesitas.

Jadi dapat, ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan obesitas. Dengan kata lain semakin tinggi IMT (obesitas) siswa SMA Rex Mundi Manado maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi IMT (obesitas) siswa maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan pada penguji I yaitu Dr. dr. Grace Kandou, M.Kes, penguji II yaitu Gloridei L. Kapahang, M.Psi dan kepada semua pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung.

KEPUSTAKAAN

1. **Dorland, Newman WA.** Kamus kedokteran Dorland (Edisi ke-29). Jakarta: EGC, 2002; p.1520.

2. **Guyton AC, Hall JE.** Buku ajar fisiologi kedokteran (Edisi ke-11). Jakarta: EGC, 2007; p.917-8.
3. **Sartika RAD.** Faktor resiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia. Makara. 2011;15:37-43.
4. **Haines J, Sztainer DM, Wall M, Story M.** Personal, behavioral, and environmental risk and protective factor for adolescent overweight. Int. J.Obes. 2007;15:2748-60.
5. **Maffei CG, Talamini G, Tato L.** Influence of diet, physical activity and parents' obesity on children's adiposity: a four year longitudinal study. Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. 2006;22:758-64.
6. **Martiyah L, Dewi FIR, Suyasa PTYS.** Persepsi terhadap dukungan orang tua dan pembuatan keputusan karir remaja. Provitae. 2004;1:59-71.
7. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Obesity Technical Report series 894. World Health Organization: Geneva; 2000.
8. Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar. 2010 [diakses 20 Okt 2012]. Available from: http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/bukulaporan/lapnasriskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf
9. **Setiyohadi B.** Kesehatan Remaja. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. Ilmu penyakit dalam. Ed ke5. Jakarta: InternaPublishing; 2009. h. 99.
10. **Alsa, Asmadi.** Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik. Psikologi. 2006;1:47-8.
11. **Pinzon R.** Dampak Obesitas.(diakses 19 Oktober 2012). Available from: <http://www.strokebethesda.com>
12. **Bow M.** Percaya diri dalam psikologi. (diakses 15 Jan 2013) dari: <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html>
13. **Griffiths LJ, Parsons TJ, Hill AJ.** Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents. Int Jou of Pediatric Obesity. 2010;10:1-23.
14. **Renman C, Engstrom I, Silfvedral SA.** Mental health and psychosocial characteristics in adolescent obesity: a population-based case-control study. Acta Paediatr. 1999;88:998-1003.

348 *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomor 1, Maret 2013, hlm. 343-348

- 15. Sugondo S.** Obesitas. Kesehatan Remaja. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. Ilmu penyakit dalam (Edisi Kelima). Jakarta: Interna Publishing, 2009; p.1977-8.