

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas bukanlah hal yang baru dalam masyarakat, dahulu obesitas merupakan suatu kebanggaan dan merupakan lambang dari kesuksesan finansial atau bisa dikatakan sebagai “Boss”. Pandangan itu sekarang mulai berubah setelah penelitian mendapatkan bahwa obesitas merupakan faktor utama timbulnya penyakit – penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan bahkan sekarang dihubungkan dengan kanker (Barker et al, 2005). Pernyataan Barker benar adanya obesitas atau kegemukan bukanlah suatu kebanggaan atau lambang kesuksesan seseorang, melainkan hal yang harus diwaspadai karena dapat menimbulkan penyakit degeneratif.

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak dalam tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. *World Health Organization* (WHO), 2011. Istilah obesitas dan *overweight* digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan, tetapi obesitas dan *overweight* memiliki arti yang berbeda. Obesitas adalah ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dibandingkan dengan pengeluaran energi oleh tubuh. *Overweight* merupakan kelebihan berat badan dibandingkan berat ideal yang terjadi akibat jaringan lemak atau nonlemak meliputi otot, tulang, lemak, dan air (*Indonesian Nutrition Network*, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (WHO, 2011) memperkirakan sekitar 300 juta individu mengalami obesitas (Kompas, 2 November 2010).

Menurut data Rikesdas pada tahun 2013 menunjukkan bahwa obesitas lebih sering terjadi pada perempuan dibanding laki – laki. Prevalensi obesitas remaja laki – laki tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Prevalensi obesitas remaja perempuan (>18 tahun) 32,9%, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% tahun 2010 (15,5%). Usia 6-14 tahun prevalensi obesitas untuk jenis kelamin laki – laki sebesar 9,5% dan perempuan 2,0% sedangkan untuk usia 16 – 18 tahun masing – masing sebesar 1,3% dan 1,5% (Depkes RI, 2011). Secara umum status gizi pada penduduk dewasa laki – laki dan perempuan cenderung untuk kelebihan berat badan dibandingkan dengan yang kurus, angka obesitas pada perempuan lebih tinggi dibanding dengan laki – laki.

Masa remaja juga merupakan masa dimana remaja mulai sadar dirinya sudah beranjak remaja dan mereka akan lebih memberikan perhatian yang lebih pada dirinya dalam hal penampilan (Dewi, 2009). Semua orang tentu ingin menampilkan sebuah tampilan fisik yang menarik, termasuk para remaja baik putra maupun putri. Penampilan fisik seseorang biasanya seringkali dipersepsikan sebagai petunjuk mengenai siapa orang tersebut, baik dari segi busana, aksesoris, maupun karakteristik tubuhnya seperti bentuk tubuh, warna kulit, model rambut, dan sebagainya. Usia remaja pada masa puber, bagi mereka penampilan fisik itu adalah hal yang penting, karena masa remaja adalah dimana remaja sudah mulai menyukai lawan jenis. Remaja yang mulai menyukai lawan jenis, mereka akan selalu ingin berpenampilan baik di depan orang yang mereka suka.

Penampilan fisik merupakan hal penting bagi remaja putri, karena mereka mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial dan juga lawan

jenis. Rosana (2007) mengatakan bahwa kebanyakan remaja putri lebih memperhatikan keindahan tubuh, maka bentuk tubuh yang menarik akan menumbuhkan rasa percaya diri pada wanita saat tampil di depan orang lain. Keindahan tubuh yang dimiliki remaja putri akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam segi penampilan.

Tubuh berotot dan kekar merupakan salah satu hal yang diinginkan laki – laki, karena mencerminkan bahwa seseorang mampu menjaga kondisi fisik tubuhnya dengan baik (Baraja, 2005). Hal ini juga dirasakan pada remaja putra yang berharap memiliki tubuh yang lebih kekar dan berotot, keinginan itu dapat disalurkan melalui olahraga. Remaja putra juga memiliki kecemasan bila memiliki berat badan yang berlebih, karena mereka juga ingin tampak menarik di depan lawan jenisnya. Tingkat kecemasan remaja putri lebih tinggi dari pada remaja putra dalam memandang adanya perubahan berat badan dan bentuk tubuh.

Remaja yang mengalami obesitas tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi pada remaja. Remaja obesitas akan mengalami diskriminasi dalam banyak hal contohnya saja mereka dianggap memiliki permasalahan untuk mendapatkan perhatian dari lawan jenis. Hal tersebut dapat diperkuat oleh pernyataan Dariyo (2004) yang mengatakan bahwa perasaan – perasaan negatif yang dirasakan oleh remaja akan dengan mudahnya mengembangkan perasaan rendah diri, merasa ragu, kurang percaya diri, dan tidak mampu melihat dirinya secara realistis yang akan menimbulkan penyesuaian sosial yang tidak baik. Hurlock (2004) dampak psikologi juga terjadi pada remaja yang mengalami

obesitas yaitu gangguan konsep diri seperti gangguan *body image* (citra diri) dan gangguan harga diri.

Penelitian ini akan digunakan istilah citra tubuh untuk menjelaskan *body image* dan harga diri untuk menjelaskan keadaan psikologi pada remaja. Schilder (2007) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran tentang tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran kita, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Citra tubuh seseorang dapat dilihat dari segi penampilan fisik, yang dapat dipersepsikan secara positif atau negatif.

Papalia dan Olds (2008) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu dirinya. Kondisi tersebut yang akan membuat remaja obesitas merasa bangga dan menerima bentuk tubuhnya secara realistis. Individu yang memiliki persepsi positif bahwa karakter seseorang tidak bisa hanya di lihat dari penampilannya saja.

Remaja menginginkan bentuk tubuh ideal, tetapi pada remaja yang memiliki gambaran tubuh yang tidak sesuai sering timbul persepsi negatif terhadap dirinya. Dacey dan Kenny (2004) mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan interpersonal dan kemampuan dalam membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Persepsi negatif yang sering timbul pada remaja, seringkali membuat remaja tidak mampu bersosialisasi baik dengan lingkungannya dan individu merasa dijauhkan dari teman – temannya.

Berkembangnya citra tubuh di kalangan remaja dipengaruhi oleh media, orang tua, *peer* (teman sebaya), dan faktor fisiologis (seperti umur, *body mass index*, dll). Media massa memberikan pengaruh sangat besar terhadap gambaran kehidupan sosial yang ideal pada remaja. Remaja dengan mudah

mendapatkan gambaran tubuh dalam hal penampilan melalui mengakses media massa (televisi, majalah, koran, internet, dll). Penelitian Gortmarker (1993) dalam Clark & Tiggeman (2006) menunjukkan bahwa semakin banyak remaja menghabiskan waktu untuk menonton televisi dan membaca majalah mode, akan semakin besar pula pengaruh pada penampilan mereka dan gambaran penampilan yang ideal.

Kondisi tersebut mengakibatkan banyak dari remaja melakukan diet dan berolahraga untuk membentuk postur tubuh yang ideal sesuai gambar di majalah yang mereka baca. Teman sebaya juga memberikan pengaruh terhadap perkembangan citra tubuh pada remaja, dimana remaja lebih banyak berada diluar rumah bersama dengan kelompok teman – teman sebayanya. Pengaruh teman – teman sebaya terhadap sikap, cara berbicara, minat, dan penampilan remaja lebih besar daripada pengaruh keluarganya.

Citra tubuh dan harga diri saling berkaitan, jadi pada saat citra tubuh mengalami perubahan, harga diri juga akan mengalami perubahan. Harga diri berpengaruh besar pada penilaian individu tentang dirinya dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Harga diri merupakan komponen afektif, kognitif, dan evaluatif yang bukan hanya merupakan persoalan pribadi ataupun psikologis, tetapi juga interaksi sosial. Harga diri merupakan sikap yang berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang dan merupakan sikap positif maupun negatif terhadap diri individu (Rosenberg 2001 dalam Murk, 2006).

Harga diri berkaitan dengan bagaimana individu dapat mempersepsikan dirinya secara keseluruhan dan erat kaitannya dengan berat badan remaja. Remaja yang memiliki berat badan ideal, akan lebih mudah diterima lingkungannya sehingga remaja tersebut menjadi lebih mudah percaya

diri dan dapat meningkatkan harga dirinya. Remaja yang mengalami obesitas seringkali merasa tidak menarik dan merasa berbeda dengan remaja lain.

Penilaian individu atas dirinya dapat berbeda dengan persepsi ideal yang diinginkan dan kemudian berpengaruh pada harga diri. Remaja dengan harga diri yang tinggi, dapat mengembangkan *body image* positif yang berarti memiliki persepsi positif mengenai diri mereka sehingga mereka merasa puas dengan penampilan fisik. Remaja dengan harga diri rendah, merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya dan mengembangkan *body image* negatif yang berarti mengalami distorsi *body image*. Harga diri yang rendah seringkali menjadi penghambat bagi individu untuk memulai bergaul dengan teman-teman sebaya, individu menjadi minder atau tidak percaya diri, dan sulit membangun interaksi dalam bergaul.

Harga diri rendah pada masa remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk (Erol & Orth, 2011). Penilaian terhadap tubuh pada remaja menjadi salah satu faktor pendukung pada pembentukan harga diri mereka. Frost dan Mc Kelvie (2004) ditemukan hubungan yang signifikan antara harga diri dan kepuasan citra tubuh pada anak – anak, remaja, dan dewasa. Hal ini menyebabkan peneliti ingin mengetahui lebih lanjut hubungan yang signifikan antara harga diri dan kepuasan citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas.

Penelitian yang melaporkan citra tubuh berkaitan dengan harga diri pada remaja obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al (2010) menunjukkan hasil bahwa terdapat kaitan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja obesitas. Penelitian ini dilakukan di SMAN 106 Jakarta Timur karena SMA tersebut dekat dengan restoran *fast food* dan beberapa siswa

mengatakan sering ke restoran tersebut dengan alasan mereka bosan dengan makanan dikantin. Uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian citra tubuh dan harga diri pada remaja obesitas. Peneliti berasumsi bahwa remaja obesitas berhubungan dengan citra diri dan harga diri seseorang. Penelitian ini dilakukan karena pembentukan citra diri dan harga diri yang baik pada masa remaja akan berpengaruh baik pada pembentukan kepribadian dan identitas seseorang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya hubungan antara harga diri dengan remaja yang mengalami obesitas.
- b. Diketuinya hubungan antara citra tubuh dengan remaja yang mengalami obesitas.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi SMAN 106 Jakarta Timur

Bagi institusi pendidikan khususnya guru Bimbingan Konseling diharapkan memperhatikan dan melakukan *follow up* perkembangan psikologis siswa/i obesitas baik yang mengalami gangguan konsep diri maupun yang tidak mengalami gangguan konsep diri.

b. Bagi Remaja dengan obesitas

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para remaja dengan obesitas mengenai pentingnya pembentukan harga diri dan citra tubuh yang baik pada masa remaja.
2. Mampu meningkatkan dan menanamkan kepercayaan diri serta membentuk persepsi yang positif terhadap penampilannya.

c. Bagi Keperawatan

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi bagi praktisi keperawatan dalam membantu menyelesaikan permasalahan pada remaja yang mengalami obesitas.
2. Penelitian ini dapat memberikan tambahan pemikiran dan manfaat bagi perkembangan program studi Keperawatan khususnya bagi mata kuliah Keperawatan Jiwa sebagai bahan acuan perkuliahan studi-studi bidang terkait.

d. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman mengenai harga diri dan citra tubuh pada kalangan remaja khususnya yang mempunyai berat badan berlebih.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Apa yang di teliti (what)

Yang akan diteliti dari penelitian ini adalah hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada orang yang mengalami obesitas.

2. Tempat Penelitian (Where)

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 106 Jakarta Timur.

3. Waktu Penelitian (When)

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Agustus 2014 s/d Desember 2014.

4. Sasaran Penelitian (Who)

Penelitian ini dilakukan pada siswa/i yang bersekolah di SMAN 106 Jakarta Timur.

5. Alasan Penelitian (Why)

Penelitian ini dilakukan karena tingginya prevalensi remaja yang mengalami obesitas. Obesitas tersebut yang menyebabkan remaja kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang milikinya.

6. Metode Penelitian (How)

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang dilakukan dengan cara menyebarkan angket atau kuesioner pada siswa/i SMAN 106 Jakarta Timur.