

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa terpenting dalam kehidupan individu adalah saat remaja. Kata remaja mempunyai beberapa arti yang sesuai dengan penggolongannya (Adjie, 2013). Masa remaja juga adalah masa dimana ketika seorang anak lebih fokus pada perubahan fisiknya. Remaja mulai menghadapi beberapa masalah dari sudut pandangnya terutama pada tubuh ideal. Pembentukan citra diri selama masa remaja adalah hal yang terpenting menurut Wong (2002). Pada masa remaja juga perubahan bentuk emosi, fisik, hormonal maupun psikologis dilakukan secara bertahap Batubara, (2010). Wibowo, dkk (2014) mengatakan bahwa Maslow mendasari perubahan fisik yang terjadi selama remaja adalah masih jauh dari kata sempurna, dan ketika masa pubertas berakhir pun belum sepenuhnya terbentuk sempurna sampai akhir masa ~~remaja~~ remaja atau *adolescence* adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan semuanya meliputi masa perkembangan dan persiapan menuju dewasa (Kusmiran, 2013). Pada masa transisi remaja ini, batas usia remaja yaitu 10 sampai 20 tahun dengan bagian

pada remaja awal antara usia 10 sampai 14 tahun, remaja akhir 15 sampai 20 tahun menurut (WHO, 2015).

Menurut Nurliana tahun (2017) pada masa remaja akan menimbulkan perubahan-perubahan yang dapat membentuk konsep diri dan makna siapa dirinya dalam kehidupan. Masalah berat badan menjadi masalah kesehatan terbesar di dunia, karena hampir dari 30% populasi mengalami obesitas yang ditemukan dari hasil studi baru yang dilakukan Christopher Murray *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) Universitas of Washington pada tahun 2013 dalam jurnal *The Lancet*. Dari penelitian ini menjadi analisis berdasarkan tren data dari 188 negara pada seluruh dunia. Obesitas selama tiga dekade meningkat cukup signifikan 857 juta orang pada tahun 1980 menjadi 2,1 miliar orang pada tahun 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013 di Indonesia menyatakan bahwa obesitas pada remaja di usia >18 tahun mencapai 32,9%. Angka kejadian obesitas tiap provinsi yaitu, Jawa Barat sebesar (36,1%), Jawa Tengah (29,0%), Yogyakarta (31,5%) dan Jawa Timur sebesar (35,1%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh *The World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 300 juta individu mengalami

obesitas. Secara nasional berdasarkan IMT (Indeks Masa Tubuh) dan jenis kelamin menyebutkan angka obesitas pada laki-laki sebesar 7,8% dan pada perempuan sebesar 15,5%.

Menurut Hasil Riskesdas Indonesia tahun 2018 menunjukkan adanya prevalensi gemuk ($IMT/U \geq 2 SD$) pada remaja dalam rentang usia 16 sampai 18 tahun meningkat dari 5,7% kegemukan dan 1,6% obesitas pada tahun 2013 meningkat jadi 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas pada tahun 2018. Menurut Proverawati (2010), obesitas merupakan keadaan dimana adanya penumpukan lemak pada tubuh yang membuat berat badan seseorang berada jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Putro (2017) mengatakan obesitas secara dominan dapat mempengaruhi harga diri saat remaja. Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri yang mengalami obesitas akan merasa tidak puas dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang tidak ideal dan berat badan yang dimiliki tidak sesuai dengan berat badan teman-teman sebayanya (2004) mengatakan bahwa obesitas merupakan pembahasan yang sensitif bagi remaja yang mengalaminya. Dimana remaja tentunya ingin memiliki fisik yang menarik, ketika remaja putra

berusaha menjaga otot tubuhnya dengan olahraga ataupun mengonsumsi jamu-jamuan, sementara pada remaja putri obesitas menjadi masalah utama yang berat, diartikan memiliki tubuh proporsional, ramping dan langsing merupakan idaman bagi mereka.

Permasalahan kesehatan jiwa pada remaja menjadi salah satu perhatian di dunia pada saat ini. Karena menurut WHO (2018) pada masa remaja adalah tahap perkembangan yang sangat berisiko dan rentan dalam kesehatan jiwa. Proverawati (2010) mengatakan bahwa masalah harga diri secara intensif dapat terjadi pada masa remaja putri ketika mengalami kenaikan berat badan, peningkatan presentase lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, perkembangan payudara dan memperoleh hal ini berkaitan dengan kematangan tubuh remaja putri. Bista. Thapa, Sapkota, Singh dan Pokharel (2016) mengatakan permasalahan kesehatan remaja juga bisa disebabkan karena kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar para remaja tersebut.

Papalia, Olds, Feldman dan Rice (dalam Galih Tri Utomo, 2012) mengatakan ada tiga penyebab obesitas yaitu, faktor fisiologis atau genetik yang merupakan berasal dari faktor keturunan, lalu faktor

psikologis yang disebabkan ketika gambaran emosional seseorang meningkat dan memilih untuk melarikan diri pada makanan, lalu ada faktor kecelakaan atau cedera otak yang menyebabkan terjadinya kerusakan syaraf pada otak, dimana individu sulit untuk mengontrol rasa laparnya. Obesitas juga dapat meningkatkan resiko kematian yang dapat menyebabkan adanya keterhambatan fungsi fisik dan psikologis remaja yang berdampak pada kualitas hidup (Khodijah, dkk, 2013). Lukman (2012) mengatakan bahwa obesitas juga dapat disebabkan adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Asupan energi tinggi disebabkan konsumsi makanan sumber energi dan lemak yang tinggi sehingga dapat menyebabkan penumpukan pada jaringan tubuh.

Dampak psikologis remaja yang menderita obesitas adalah tumbuhnya rasa malu dan kurangnya rasa percaya diri pada remaja. Gangguan psikologis pada remaja obesitas dapat berupa konsep diri, gangguan citra tubuh atau (*body image*) dan harga diri (*self esteem*) menurut Widyatun (2009). Obesitas dapat mengurangi harga diri dan menumbuhkan masalah emosional menurut Fitri D. K dkk (2012)

dalam (Nurhayati, 2014) mengemukakan bahwa obesitas dapat mempengaruhi anak perempuan seperti gangguan psikologi, stress, gangguan makan dan lain-lain. Dengan makan berlebihan, tubuh dapat menerima lebih banyak penumpukan lemak. Remaja yang mengalami obesitas akan merasa bahwa harga dirinya rendah, kurang percaya diri, dan menjadi bahan perundungan teman-teman sebayanya. Dampak psikologis pada remaja berpengaruh pada perkembangan psikososial yang akan muncul yaitu harga diri yang bersangkutan dengan penilaian terhadap dirinya sendiri. Gangguan harga diri pada individu yang merasa tidak puas akan dirinya, kepercayaan diri yang rendah dan merasa dijauhi (Sorga, 2010). Karena mempunyai berat badan yang berlebih bagi remaja cenderung akan merasa cemas karena memiliki ukuran tubuh yang tidak menarik bagi lawan jenis, selain itu faktor lingkungan, masyarakat dan budaya cenderung menganggap jika obesitas tidak menarik dan bagi remaja yang memiliki berat badan berlebih akan dibandingkan dengan *public figure* dengan nilai yang cukup mengkhawatirkan (Hurlock, 1980).

Menurut Hartono (2006), mengatakan bahwa obesitas bila berlanjut hingga dewasa akan mengakibatkan hipertensi, hiperplidema,

aterosklerosis, penyakit jantung koroner, diabetes, maturitas seksual lebih awal, menstruasi yang tidak teratur. Pola makan yang tidak meliputi jumlah dan komposisi nutrisi dan makanan, perubahan gaya hidup seperti *junk food*, mencoba makanan tinggi kalori, lemak dan rendah serat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Seiring bertambahnya usia pada remaja faktor fisiologi penyebab obesitas adalah energi yang dikeluarkan menurun dalam aktivitas karena bertambahnya usia, menurut Sandra (2001). Faktor sosial juga bisa mempengaruhi pembentukan harga diri pada remaja, salah satunya adalah teman sebaya dan lingkungan. Kebiasaan yang akan muncul dan membentuk suatu kepribadian dan identitas pada individu itu lah yang akan menentukan harga diri seseorang (Preckel et al., 2013).

Seseorang yang memiliki *self esteem* lemah akan memiliki citra diri yang negatif dan konsep diri yang kurang dan sering menyalahkan dirinya atas ketidakmampuannya (Maryam, Pudjiati, Gustina dan Raenah, 2013). Menurut Oktavianti (2008), harga diri juga merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah penerimaan yang ditujukan oleh individu pada dirinya sendiri. Dalam hal penilaian individu akan ada

evaluasi yang menggambarkan bagaimana perilaku dalam menggambarkan penilaian dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan serta menunjukkan sejauh mana individu merasa mampu, sukses dan berharga atas dirinya sendiri yang ditunjukkan dalam sikap-sikap yang dianut oleh individu. Tambunan dalam (Henggaryadi, 2009) mengatakan harga diri didefinisikan sebagai suatu hasil penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, sikap-sikap positif maupun negatif dapat diungkapkan melalui individu bagaimana menilai dirinya sendiri yang akan mempengaruhi perilaku dalam sehari-hari.

Menurut Minchinton (dalam Khalid, 2011), *self esteem* adalah penilaian terhadap diri sendiri, tolak ukur harga diri seorang individu sebagai manusia, dan berdasarkan kemampuan penerimaan diri terhadap perilakunya sendiri. *Self esteem* juga dapat menjadi dasar keyakinan mengenai jati diri individu tersebut. *Self esteem* merupakan sikap seseorang dari persepsi bagaimana individu menghargai dan menilai dirinya secara keseluruhan yang berupa sikap positif atau negatif pada dirinya (Rosenberg, 1965 dalam Mruk, 2006).

Pada remaja awal, remaja cenderung memiliki *self esteem* yang

rendah (Guindon, 2010). Menurut Parasar & Dewangan (2018) mengatakan bahwa perbatasan antara periode fisik, sosial, psikologis, kognitif dan kemampuan remaja dalam mengekspresikan emosinya bisa mempengaruhi pengalaman emosional remaja tersebut. Terlebih lagi saat remaja putri yang obesitas dapat mengakibatkan stigma yang negatif yang berhubungan dengan kecemasan sosial, depresi, *body image* yang negatif, dan rendahnya kepuasan hidup karena sering dikucilkan oleh teman sebayanya (Pearce, dkk., 2002). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri pada remaja adalah perkembangan individu yang tidak sesuai dengan realistis, keluarga dan pengalaman traumatik yang berulang (Prameswari dkk, 2013).

Fenomena yang diperoleh peneliti berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Widyawati pada tahun 2016 hubungan obesitas dengan harga diri remaja putri usia 15-17 tahun di Madrasah Mu'a limat Muhammadiyah Yogyakarta, yaitu sebanyak 48 (61,5%) responden dalam kategori obesitas dengan 30 (38,5%) responden dalam kategori tidak obesitas menunjukkan adanya hubungan obesitas dengan harga diri dengan nilai $p=0,000$. Lalu hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdinah

(2014) sebagian responden berusia 17 tahun sebanyak 20 orang (33,3%), dan perempuan sebanyak 32 orang (53,3%), sukujawa sebanyak 21 orang (34,9%) memiliki harga diri tinggi dengan obesitas 7 orang (23,3%), lalu harga diri tinggi dan tidak obesitas sebanyak 19 orang (63,3%), harga diri rendah dengan obesitas sebanyak 23 orang (76,7%), dan harga diri rendah dengan tidak obesitas sebanyak 11 orang (36,7%). Dari hasil uji statistik yang dilakukan peneliti diperoleh nilai $p= 0,004$ dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan harga diri pada remaja.

Berdasarkan fenomena peneliti di atas, subjek penelitian memenuhi syarat untuk diteliti, dengan ini peneliti akan meneliti kembali dengan pendekatan *systematic literature review*.

1.1 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja?”

1.2 Tujuan

Tujuan Umum:

Untuk mengetahui Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja.

Tujuan Khusus:

a. Untuk mengetahui gambaran obesitas pada remaja dengan studi

literature

b. Untuk mengetahui harga diri rendah pada remaja dengan studi

literature

c. Untuk mengetahui hubungan obesitas dengan harga diri rendah pada

remaja dengan studi literature

1.3 Manfaat

a. Teoritis

Diharapkan dapat berguna untuk menambah dan memperkaya keilmuwan atau sebagai sumber pustaka khususnya dalam bidang pendidikan yang berkaitan dengan obesitas dengan harga diri pada remaja.

b. Praktis

a) Bagi Masyarakat, sebagai bahan informasi tentang pentingnya mencegah obesitas dan pendidikan pengetahuan akan obesitas dan harga diri. Dan pentingnya agar bisa mencegah dan mengetahui tingkatan obesitas.

b) Bagi Mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi

bagi mahasiswa dalam hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja.

c) Bagi Perawat hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi dan sumber

ilmu dalam mengetahui obesitas dan harga diri pada remaja.

d) Bagi Peneliti diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu dan pengalaman

dalam hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan studi *systematic literature review* dengan jurnal internasional dan nasional dengan rentang waktu 10 tahun. Pada penelitian ini terdapat masalah pada harga diri remaja yang mengalami obesitas. sehingga masalah tersebut diharapkan remaja dapat meningkatkan harga diri dan memiliki pandangan yang positif terhadap tubuhnya agar dapat terhindar dari merasa harga diri rendah.