

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Tentang Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Kata remaja mempunyai banyak arti yang berbeda-beda. Ada yang melihat remaja sebagai kelompok orang-orang yang tengah beranjak dewasa, dan ada juga yang menilai remaja sebagai kelompok anak-anak yang memiliki semangat dan kreatifitas. Menurut Erikson (dalam Yusuf, 2007) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang penting dalam siklus kehidupan. Masa remaja akan berkaitan dengan “*Sense of identity vs role confusion.*”, yaitu dimana terbentuknya sebuah perasaan dan jati diri pada remaja tersebut. Saat remaja akan dihadapkan dengan berbagai pertanyaan yang bisa menyangkut persoalan dirinya sendiri, seperti (siapa saya?), lalu bagaimana dengan masa depannya (akan jadi apa saya?), serta peran-peran yang akan membentuk remaja dari mulai sosial, keluarga hingga masyarakat.

Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 awal usia dua puluhan atau remaja akhir (Papalia, 2008). Masa remaja juga masa dimana

penghubung atau peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa.

Pada masa remaja dimana perubahan besar dari segi rohaniah dan jasmaniah akan sangat menonjol dan kesadaran yang mendalam akan dirinya sendiri, lalu ketika remaja meyakini kemampuannya, potensi dan cita-cita yang dia inginkan. Dengan adanya kesadaran tersebut, remaja akan mencari dan menemukan jalan hidupnya dari mulai melihat nilai-nilai tertentu, seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, dan keindahan (Kartono, 1990).

2.1.2 Batas Usia Remaja

Bagi masyarakat Indonesia, individu yang bisa disebut sebagai remaja adalah remaja yang berusia 11-24 tahun dan belum menikah. Bagi masyarakat Indonesia, status perkawinan sangat menentukan dan memiliki arti penting di kalangan masyarakat umumnya. Seorang yang sudah menikah, di usia berapapun akan di anggap sebagai orang dewasa penuh, baik secara hukum maupun dalam kehidupan kalangan masyarakat dan tentunya keluarga (Sarwono, 2011). Rentang usia remaja sangat bervariasi dan menurut Santrock perkembangan remaja akan dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Perubahan

yang terjadi seperti biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja dapat berkembang ketika remaja dapat membedakan masa remaja tersebut menjadi periode awal dan periode akhir (Santrock, 2007).

2.2 Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

Ditinjau dari beberapa aspek yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja adalah, perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial, moral kepribadian dan kesadaran dalam beragama. Namun dalam kasus ini, peneliti akan menekankan pada aspek berikut:

a) Perkembangan Kognitif (Intelektual)

Dilihat dari perkembangan kognitif menurut Piaget (dalam Yusuf, 2007), masa remaja akan mencapai tahap dimana remaja dapat mengembangkan kemampuan dalam berpikir abstrak. Dan secara mental pun, remaja akan berpikir logis dalam berbagai gagasan dalam kehidupan. Pada saat remaja, pemikirannya akan mengandung idealisme dan kemungkinan.

b) Perkembangan Emosi

Pada masa remaja perkembangan emosi dapat menjadi tinggi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang dialami oleh remaja dapat

mempengaruhi perkembangan emosi dan akan timbulnya dorongan perasaan baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Steinberg & Levine (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa remaja saat muda akan merasakan fluktuasi emosi seperti naik dan turun. Dalam kasus pada remaja, remaja akan merasa bahwa dirinya menjadi orang yang paling bahagia di keadaan tertentu, dan kemudian bisa berubah menjadi orang yang paling merasa sedih. Dan pada saat itu lah, intensitas emosi dari seorang remaja akan berada di luar jalur normal dari berbagai peristiwa yang menumbuhkannya. Santrock (2007) mengatakan bahwa faktor yang memberikan kontribusi paling besar terhadap emosi adalah pengalaman dari lingkungan, seperti stres, hubungan sosial, pola makan remaja dan aktivitas seksualnya. Pada masa remaja awal perubahan hormonal akan memuncak dan adanya peningkatan emosi-emosi negatif.

Remaja akan mencapai kematangan emosionalnya dan menjadi salah satu tugas yang paling sulit bagi remaja. Beberapa proses pencapaian tersebut akan melewati kondisi sosio-emosional dari lingkungan, lingkungan keluarga dan kelompok maupun teman

sebayanya merupakan yang paling utama. Jika remaja kurang memahami peran-perannya dan kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang dari orangtua atau pengakuan dari teman sebayanya, remaja akan merasakan kecemasan, perasaan tertekan dan ketidaknyamanan secara emosional (Yusuf, 2007).

c) Perkembangan Sosial

Dalam masa perkembangan sikap "*conformity*", dimana remaja akan memiliki kecenderungan untuk menyerah, mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan teman sebayanya. Perkembangan konformitas remaja pada saat ini akan menjadi dampak yang positif maupun negatif bagi dirinya sendiri. Remaja akan melakukan penyesuaian sosial seperti "kemampuan untuk memberikan reaksi secara tepat terhadap kenyataan sosial, situasi dan relasi.". Pada masa ini, remaja akan dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menyesuaikan di lingkungan sosialnya, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Yusuf, 2007).

d) Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja adalah perubahan cepat yang bersifat internal maupun eksternal. Perubahan internal yang terjadi pada remaja yaitu berubahnya ukuran alat pencernaan makanan, membesarnya berat jantung dan paru-paru, serta semakin sempurnanya sistem endokrin atau kelamin dan jaringan pada tubuh. Lalu perubahan eksternal yaitu bertambahnya berat badan, tinggi badan, dan bertambahnya ukuran proporsi tubuh, ukuran organ seks. Sedangkan pada perempuan, tumbuhnya payudara, pinggul membesar, suara menjadi halus, dan tumbuhnya bulu kemaluan dan ketiak (Ali.M dan Asrori.M, 2006).

2.3 Kajian Tentang Harga Diri

2.3.1 Pengertian Harga Diri

Menurut Coopersmith dalam (Daniel Mujis dan David Reynolds, 2008) mengatakan harga diri (*self esteem*) adalah penilaian terhadap pribadi yang dieskpresikan dalam bentuk sikap terhadap penerimaan individu pada dirinya sendiri. Dan pendapat lain juga mengatakan bahwa individu akan merasa puas ketika harga diri pada individu tersebut memiliki nilai percaya diri, perasaan berharga, kuat dan mampu, serta

merasa dirinya berguna, E Koswara (1991).

Pengertian harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang diungkapkan secara positif atau negatif. Bagaimana seseorang mengevaluasi diri sangat mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Henggaryadi, 2009). Menurut Baron dkk, dalam Imbolon (2008) harga diri juga adalah penilaian yang dibuat oleh setiap individu yang mengarah pada dua dimensi yaitu negatif dan positif.

Baron (2012) mengatakan harga diri adalah suatu bentuk evaluasi yang dibuat oleh individu, ketika dimana sikap dari seorang individu masih berada pada aspek dimensi positif dan negatif. Harga diri menurut Baron sangat merujuk pada individu yang memiliki sikap negatif pada dirinya sendiri. Bila harga diri tinggi diartikan bahwa seorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini bisa didapatkan dari opini orang lain dan ada yang berdasarkan pengalaman spesifik. Widyastuti (2014) mengatakan evaluasi terhadap diri sendiri dikenal sebagai *self esteem* sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat oleh setiap individu.

Santrock dalam Desmita (2010) mengatakan bahwa harga diri adalah suatu bentuk penilaian yang menyeluruh dari diri. Harga diri (*Self Esteem*) sering disebut dengan *Self-Worth* atau *Self Image*. Harga diri juga merupakan penilaian yang mengacu pada penilaian positif, negatif, netral ataupun ambigu yang termasuk ke dalam bagian konsep diri. Jika individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan menghormati dirinya sendiri, memikirkan pertimbangan bahwa dirinya sangat berharga dan melihat dirinya sama dengan orang lain. Sedangkan harga diri rendah pada umumnya individu akan merasakan penolakan, ketidakpuasan diri dan meremehkan diri sendiri (Frey dan Carlock dalam Simbolon, 2008).

Menurut Fahrozin dan Kartika (2002), harga diri (*self esteem*) terdapat dua bagian, yaitu, yang pertama adalah bagaimana individu melakukan penghormatan atau penghargaan diri yang akan meningkatkan hasrat untuk mencapai kemandirian dan kebebasan dalam hidupnya, lalu yang kedua individu akan merasa bangga atas prestasi yang ia dapatkan atas segala tindakannya. Fajriyah (2012) mengatakan harga diri (*self esteem*) adalah penilaian pribadi melalui

analisis melihat kesesuaian individu dalam berperilaku ideal diri.

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi setiap individu agar dapat membuat individu merasa mampu dan berguna meskipun ia memiliki kelemahan dan pernah mengalami kegagalan dalam hidupnya. Kebutuhan akan harga diri tidak akan pernah putus sehingga akan mendominasi perilaku individu selama hidupnya (Daradjat, 1990).

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). Harga diri (*self esteem*) adalah penilaian pribadi melalui analisis melihat kesesuaian perilaku ideal diri (Fajriyah, 2012). Dampak psikologis pada remaja berdampak pada perkembangan psikologis sosial. Permasalahan psikososial yang muncul adalah gangguan harga diri terkait penilaian penampilan seseorang. Gangguan harga diri dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, rendah diri, menghindari teman, dan frustrasi

(Sorga, 2010).

Dariyo (2004) juga membenarkan hal tersebut yang menandakan bahwa emosi negatif yang dirasakan oleh remaja obesitas membuat mereka menghindar dan menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga sulit bagi mereka untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial yang baik. Menurut Cooper (2003) mendefinisikan penerimaan diri sebagai pemahaman individu tentang karakteristik peribadiannya sendiri dan kemauan untuk hidup dalam kondisi tersebut, yang berarti bahwa individu memiliki pemahaman tentang dirinya sendiri dan dapat menerima kekuatan dan kelemahan pada dirinya.

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Risnawita Rini dan Ghufon (2010) mengatakan, harga diri pada masa perkembangannya terbentuk dari hasil dimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pendapat orang lain terhadap dirinya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, diantaranya yaitu.

1) Faktor Jenis Kelamin

Ancon dkk (dalam Ghufon, 2010) mengatakan wanita selalu

merasa bahwa harga dirinya lebih rendah dari pada pria, dan adanya perasaan merasa tidak mampu, tidak percaya diri, atau merasa bahwa dirinya harus dilindungi. Hal ini dapat terjadi ketika peran orangtua dan harapan-harapan masyarakat yang menilai stigma berbeda pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut selaras dengan penelitian Coopersmith yang membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah dari pada harga diri pria.

2) Inteligensi

Menurut Coopersmith individu dengan harga diri tinggi akan memiliki prestasi akademik yang tinggi dari pada individu dengan harga diri rendah. Dan individu dengan harga diri yang tinggi akan menunjukkan skor inteligensi yang baik, memiliki aspirasi yang bagus dan selalu berusaha keras.

3) Kondisi Fisik

Menurut Coopersmith dalam (Efis, 2012) mengatakan adanya hubungan yang erat antara daya tarik fisik individu dengan tinggi badan atau kondisi fisik yang menarik. Ada empat faktor utama

dimana mempengaruhi perkembangan harga diri, yaitu:

- a. Penghargaan, penerimaan dan perhatian dari orang-orang terdekat atau orang-orang yang berpengaruh dalam kehidupannya.

Adanya pengakuan dan perlakuan dari orang lain pada individu yang dapat mempengaruhi penilaian setiap orang dalam memandang dirinya sendiri.

- b. Sejarah kesuksesan dan status sosial

Kesuksesan yang telah diraih oleh setiap individu dapat menjadikan individu diterima di dalam lingkungan sosialnya. Kesuksesan juga menjadi dasar dari penerimaan secara sosial. Nilai kesuksesan individu berbeda-beda dan memiliki ukurannya masing-masing. Dapat berupa seperti hadiah, kepuasan jiwa individu ataupun popularitas yang didapatkan. Faktor individu dalam menilai kesuksesan dirinya dapat dipengaruhi dari budaya yang dapat mengartikan nilai kesuksesan setiap individu tersebut.

- c. Nilai-nilai dan aspirasi, cita-cita yang dimiliki oleh individu

dalam menginterpretasi pengalaman

Nilai-nilai pada setiap individu tentu saja berbeda, hal ini dikarenakan nilai-nilai didapatkan dari figur setiap

d. ~~Cara~~ ~~pendaur~~ a individu dalam mengatasi devaluasi

Adanya cara yang bereda pada setiap individu untuk menerima devaluasi atau kegagalan. Kemampuan seseorang dalam menerima dan menghadapi kegagalan dan penilaian negatif dari sekitarnya adalah kemampuan untuk mempertahankan harga dirinya, sehingga individu dapat mengurangi kecemasannya dan mempertahankan keseimbangan dirinya, Risnawita Rini dan Ghufron (2010).

Faktor yang menyebabkan rendahnya harga diri seorang individu antara lainnya, yaitu:

a) Faktor Predisposisi

Terjadinya harga diri rendah karena penolakan dari keluarga yang tidak sesuai dengan realistik, kegagalan yang berulang kali pada individu, kurang menerima tanggung jawab secara personal, ketergantungan pada

orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis.

b) Faktor Presipitasi

Adanya harga diri rendah dikarenakan hilangnya anggota tubuh, perubahan dalam penampilan dan bentuk tubuh, kegagalan, menurunnya produktivitas. Gangguan konsep diri seperti harga diri rendah akan dapat terjadi secara situasional maupun kronik.

2.3.3 Faktor-faktor Pembentukan Harga Diri (*Self-Esteem*)

Remaja mendapatkan nilai-nilai dan norma-norma ketika berada di lingkungan keluarganya sendiri, taraf harga diri pada orangtua akan sangat mempengaruhi pembentukan kepribadian. Orangtua dengan harga diri yang tinggi akan lebih mencintai dan memperhatikan anaknya, dan ada juga yang lebih jeli dan keras dalam menerapkan norma-norma pada anaknya. Harga diri terbentuk dari sebuah persepsi dimana individu berpikir tentang betapa berharganya ketika berinteraksi dengan individu yang ada di lingkungannya, menurut Coopersmith dalam (Mujis dan Reynold, 2008).

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi harga diri adalah keadaan psikologis individu. Ada beberapa konsep yang ada pada harga diri dan dapat dijelaskan melalui beberapa konsep kesuksesan nilai dan apresiasi. Kesuksesan dapat memberi pengaruh pada peningkatan harga diri seseorang. Sedangkan nilai dalam hal ini adalah taraf kompetensi yang didasarkan pada lingkungan sosialnya. Sementara itu, asirasi menjelaskan bahwa orang yang sukses lebih bersifat objektif daripada yang mengalami kegagalan.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan Sosial

Harga diri (*self esteem*) terbentuk dari interaksi dengan lingkungannya, sehingga kondisi lingkungan yang berbeda-beda antar individu akan mempengaruhi perbedaan harga diri antara satu orang dengan orang yang lain.

2) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga adalah sosialisasi pertama bagi anak, dimana di lingkungan keluarga anak merasa diterima atau ditolak, merasa berharga atau tidak, merasa dicintai atau tidak

dicintai.

Menurut Santrock (2007) mengatakan bahwa harga diri remaja dipengaruhi oleh jenis kelamin, penampilan fisik, penerimaan teman sebaya.

Faktor-faktor harga diri (*self esteem*) yaitu:

a. Faktor Internal

1) Jenis Kelamin

Raty dkk, dalam (Santrock, 2007) berkata, di sebagian besar usia umumnya laki-laki memperlihatkan harga dirinya lebih tinggi dibandingkan perempuan. Contohnya, studi menjabarkan bahwa remaja perempuan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Menurut Santrock (2007) mengatakan mengenai turunnya harga diri pada perempuan di masa remaja awal adalah karena mulai tumbuhnya citra tubuh yang lebih condong negatif di masa pubertas, dibandingkan dengan remaja laki-laki. Kata lain, meningkatnya remaja muda perempuan yang terlibat dalam hubungan sosial dan kegagalan di masyarakat dalam menghargai minat mereka.

2) Penampilan Fisik

Penampilan fisik adalah kontribusi terbesar dalam pembentukan harga diri secara global. Konsep remaja mengenai daya tarik fisik adalah pemicu harga diri secara keseluruhan.

b. Faktor Eksternal

Penerimaan dalam lingkungan teman sebaya adalah hal yang terpenting bagi remaja, dukungan orang dewasa maupun teman dapat memberikan dampak yang penting bagi harga diri remaja tersebut. Keberhasilan dalam pergaulan akan menambah rasa berharga pada dirinya dan perasaan ditolak oleh teman sebaya dalam lingkungan pertemanan merupakan hal paling berat bagi remaja itu sendiri.

Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh emosional yang kuat terhadap harga diri remaja. Dukungan tersebut bisa diperoleh dari kelompok teman sebayanya. Menurut Coopersmith dalam (Bimo Walgito, 1991) menyatakan bahwa latar belakang sosial orangtua, keadaan rumah serta lokasi rumah memiliki strata sosial yang baik maka akan menjadi pengaruh yang baik terhadap pembentukan harga diri.

2.3.4 Aspek-Aspek Harga Diri

Menurut Brisset (Burns, 1993) mengatakan bahwa aspek-aspek harga diri (*self esteem*) terdapat dua bagian yaitu evaluasi dan penerimaan diri.

a. Evaluasi Diri

Evaluasi diri berfokus pada suatu nilai kesadaran yang berkenaan dengan arti dari pentingnya seseorang atau setiap segi-segi dari seseorang. Evaluasi diri akan tercipta ketika individu berkenaan dengan dirinya, hal itu dapat ditunjukkan dengan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan akan menunjukkan tingkatan pada setiap individu dalam meyakini dirinya sendiri bahwa dirinya mampu, berhasil, berharga dan berguna. Ada titik acuan evaluasi diri, yaitu:

- 1) Perbandingan dari citra diri yang dikenal dengan citra diri yang ideal, atau gambaran jenis pribadi yang diinginkan oleh setiap individu. Hal ini akan menunjukkan sejauh mana individu merasa yakin dalam melakukan segala hal karena mengetahui apa yang diharapkan orang lain dan tidak takut disalahkan.
- 2) Internalisasi dari penilaian masyarakat. Evaluasi diri akan ditentukan

oleh keyakinan-keyakinan individu terhadap tanggap orang-orang dalam mengevaluasi dirinya. Dan sejauh mana individu merasa dirinya dibutuhkan oleh orang lain dan merasa diterima di lingkungannya.

- 3) Individu akan mengevaluasi dirinya sendiri sebagai individu yang relatif sukses ataupun relatif gagal ketika diminta identitasnya. Keyakinan individu bahwa dirinya berhasil mencapai tujuan yang akan dicapainya, dan memiliki motivasi dalam segala rintangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan usahanya sendiri.

2.4 Kajian Obesitas

2.4.1 Pengertian Obesitas

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau tidak normal yang dapat mengganggu kesehatan, menurut WHO (2017). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (WHO, 2000). Menurut data dari WHO pada tahun 2016, sekitar 650 juta orang dewasa mengalami obesitas, sementara 340 juta anak-anak remaja berusia antara

5 dan 19 tahun mengalami kelebihan berat badan.

Insiden kelebihan berat badan obesitas di negara maju seperti Amerika, Eropa dan Mediterania Timur telah mencapai level yang sangat tinggi. Hal ini tidak hanya terjadi di negara maju peningkatan populasi berlebih kenaikan berat badan dan obesitas terjadi di negara Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2015). Kejadian obesitas di Indonesia cukup mengkhawatirkan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, 200 juta penduduk Indonesia tercatat pada tahun 2000 adanya penambahan berat badan lebih besar sekitar (17,5%) dan obesitas sebesar (4,7%) menurut (Kementerian Kesehatan, 2016). Data Riskesdas tahun 2016, dewasa di atas usia 18 tahun sebesar (21,7%) di Indonesia yang mengalami obesitas. Menurut Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), jumlah remaja obesitas di Indonesia telah mencapai angka 18% dari seluruh penduduk Indonesia. Heding mengungkapkan bahwa kecenderungan obesitas atau kegemukan sebenarnya dimulai saat anak memasuki masa pubertas, dan anak sering mengalami kenaikan berat badan yang tidak terkendali (Siswono, 2007).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab terjadinya obesitas pada anak sekolah, kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain di dalam rumah, kemajuan teknologi berupa alat elektronik, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas (Kemenkes, 2012). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara masukan dan keluaran energi. Asupan energi yang tinggi disebabkan oleh konsumsi energi dan lemak yang berlebih pada makanan sehingga terjadi penumpukan jaringan (Lukman, 2012).

Obesitas adalah suatu kondisi dimana adanya penumpukan lemak tubuh, sehingga berat badan seseorang lebih tinggi dari berat normalnya sehingga berbahaya bagi kesehatan. Untuk mengukur obesitas dapat menggunakan Hip-to-Waist Ratio (RLPP), mengukur lingkar pinggang pada posisi tersempit dan lingkar pinggul pada posisi terlebar. Kemudian bagi ukuran pinggang dengan ukuran pinggul. Jika RLPP seorang wanita $>0,80$ maka dianggap obesitas (Proverawati, 2010). Menurut Laurentika (dalam Nuri Rahmawati 2009) obesitas merupakan salah satu faktor dimana dapat menyebabkan resiko tinggi

terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, dan hipertensi.

Daniel (1997) menambahkan dalam penelitiannya bahwa penderita obesitas mudah tersinggung dan terpinggirkan, sehingga ia akan mengalami kegagalan sosial. Orang gemuk dianggap oleh beberapa teman mereka konyol. Remaja yang mengalami obesitas akan dijadikan objek ejekan, penampilan mereka yang obesitas selalu diejek dan dianggap lucu, dapat membuat orang lain tertawa, dan dianggap jelek (Dewi, 2004). Fakta ini membuat remaja obesitas merasa sangat berbeda dan aneh dari yang lain. Hal ini membuat remaja cenderung menarik diri, malu dan tidak dewasa secara sosial (Brownell dalam Goodstein, 1983).

Menurut Putro (2017), obesitas dapat mempengaruhi harga diri pada masa remaja awal. Berbagai situasi dan perubahan saat itu, terutama perubahan fisik, membuat remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Dibandingkan dengan teman sebayanya yang memiliki berat badan ideal, remaja dengan tubuh gemuk lebih tidak puas dengan tubuhnya dan merasa malu akan berat badannya. Menurut teori yang dikemukakan oleh (Fitri D. K dkk 2012) dalam (Nurhayati,

2014) obesitas dapat mengurangi harga diri dan menyebabkan masalah emosional. Hal ini dapat terjadi khususnya terhadap perempuan. Remaja perempuan yang mengalami obesitas lebih rentan terkena gangguan psikologi seperti stress, gangguan makan dan lain-lain. Saat remaja gangguan emosional atau psikologi yang dirasakan secara alami akan terlihat sangat mendalam ketika menyalurkan emosinya dengan cara berlebihan dalam makan. Dengan makan yang berlebihan tubuh akan menerima banyak kalori dan jaringan lemak pada remaja akan menumpuk sehingga hal tersebut yang menyebabkan obesitas. remaja yang mengalami obesitas merasa dirinya memiliki harga diri rendah, tidak percaya diri, dan menjadi bahan gurauan oleh teman sebayanya.

2.4.2 Etiologi Obesitas

Menurut Biro dan Michelle, 2010; Singh, 2014; Ho dkk., 2013; Aflah dkk, 2014; Suryaputra dan Nadiroh, 2012 mengatakan secara umum obesitas dapat disebabkan dari interaksi kompleks faktor genetik, aktivitas fisik, konsumsi makanan dan lingkungan. Menurut Pulgarok dkk (2013) juga mengatakan bahwa faktor yang berperan besar dalam terjadinya obesitas pada seseorang antara lain riwayat obesitas, metabolisme, perilaku

sosial-budaya, dan status sosial ekonomi juga ikut andil didalamnya.

Faktor lingkungan merupakan penyebab terjadinya obesitas menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2012; Sartika, 2010). Sedangkan faktor genetik sangat berperan penting dalam terjadinya obesitas, karena tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan pengaruh faktor lingkungan yang utama. Pola makan yang terkait dengan obesitas adalah mengonsumsi makanan porsi besar atau lebih dari kebutuhan. Perilaku makan yang tidak sehat meliputi bagaimana dalam memilih makanan seperti *junk food*, makanan kemasan, dan *soft drink*. Sementara aktivitas fisik mengarah pada *sedentary life* karena perubahan gaya hidup yang menjadi faktor utama terjadinya obesitas, khususnya di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

2.4.3 Pengukuran dan Klasifikasi

Menurut HSCI (2014), metode yang paling umum dilakukan untuk mengukur obesitas adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung berdasarkan berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi

(dalam meter). Selain itu Han Dkk (2010) juga mengatakan IMT sudah disetujui secara internasional dalam menggambarkan status gizi yang meliputi kekurangan berat badan, berat badan normal, kelebihan berat badan, dan obesitas pada orang dewasa, sedangkan untuk anak-anak cenderung sulit karena faktor umur, jenis kelamin, status pubertas, ras atau etnis.

Secara umum WHO mengatakan $IMT \geq 25$ sebagai kelebihan berat badan dan $IMT \geq 30$ termasuk kategori obesitas (WHO, 2014). Pengukuran lingkar pinggang dapat digunakan untuk risiko kesehatan (HSCI, 2014). Ukuran lingkar pinggang normal perempuan adalah kurang dari 80 cm, sementara pria kurang dari 90 cm.

Tabel 2.1 Indeks Massa Tubuh dan Definisi

Definisi	IMT (kg/m²)
Kekurangan berat badan	< 18.5
Normal	18.5 sampai <25.0
Kelebihan berat badan	25.0 sampai <30.0
Obesitas	30.0 sampai <40.0

Obesitas tingkat I	30.0 sampai < 35.0
Obesitas tingkat II	35.0 sampai < 40.0
<i>Morbidly Obese</i>	≥ 40.0
Kelebihan berat badan termasuk obesitas	≥ 25.0
Obesitas termasuk <i>morbidly obese</i>	≥ 30.0

Sumber: HSCI, 2014

Obesitas erat kaitannya dengan jumlah sel lemak dan pendistribusiannya pada seluruh tubuh. Pada dewasa muda laki-laki lemak tubuh >25% dan perempuan >35%. Menurut pendistribusiannya lemak obesitas dibagi menjadi dua, antara lain:

1) Obesitas Sentral

Obesitas ini disebut sebagai *apple shape obesity* atau *android type obesity*. Adanya akumulasi lipid di daerah perut, baik intraperitoneal maupun retroperitoneal. Adanya *hiperplasi* dari sel lemak dan *Waist-Hip Ratio* (WHR) >0.90, obesitas ini lebih sering terjadi pada

pria.

2) Obesitas Perifer

Merupakan akumulasi lipid terdapat di bagian bawah tubuh yaitu pada daerah paha dan perut atau regio gluteofemoral sehingga disebut *gynecoid obesity* atau *pear shape*. perbedaan dengan obesitas sentral yaitu pada obesitas ini terjadi hipertrofi sel-sel lemak dan *Waist-Hip Ratio* (WHR) <0,85. Obesitas ini sering terjadi pada wanita.

2.4.4 Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Obesitas

Obesitas pada dasarnya terjadi karena energi yang didapatkan dari makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Keseimbangan ini didapatkan dari berlebihnya energi yang diperoleh atau berkurangnya energi yang dikeluarkan untuk metabolisme tubuh, termogulasi, dan aktivitas fisik.

Papalia, Olds, Feldman dan Rice dalam (Galih Tri Utomo, 2012) mengatakan ada tiga penyebab obesitas, yaitu:

1) Faktor Fisiologis atau Genetik

Faktor-faktor fisiologis dapat *herediter* maupun *nonherediter*.

Varibael yang bersifat *herediter* (internal faktor) merupakan

variabel yang berasal dari faktor keturunan. Sedangkan faktor yang bersifat *nonherediter* (eksternal faktor) merupakan faktor yang berasal dari luar individu, misalnya jenis makanan yang dikonsumsi dan taraf kegiatan yang dilakukan individu.

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis disebabkan terjadinya kegemukan adalah ketika gambaran kondisi emosional yang tidak stabil dapat menyebabkan kecenderungan seorang individu untuk melakukan pelarian diri pada makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi. Kondisi ini bisa menjadi ekstrim, artinya menimbulkan gejala emosional yang dahsyat dan bersifat traumatis

3) Faktor Kecelakaan atau Cidera Otak

Salah satu faktor penyebab obesitas adalah kecelakaan yang menyebabkan cidera otak terutama pada pusat pengaturan rasa lapar. Kerusakan syaraf otak ini menyebabkan individu tidak pernah merasa kenyang, walaupun telah makan makanan yang banyak dan akibatnya badan individu menjadi gemuk.

2.5 Teori Keperawatan

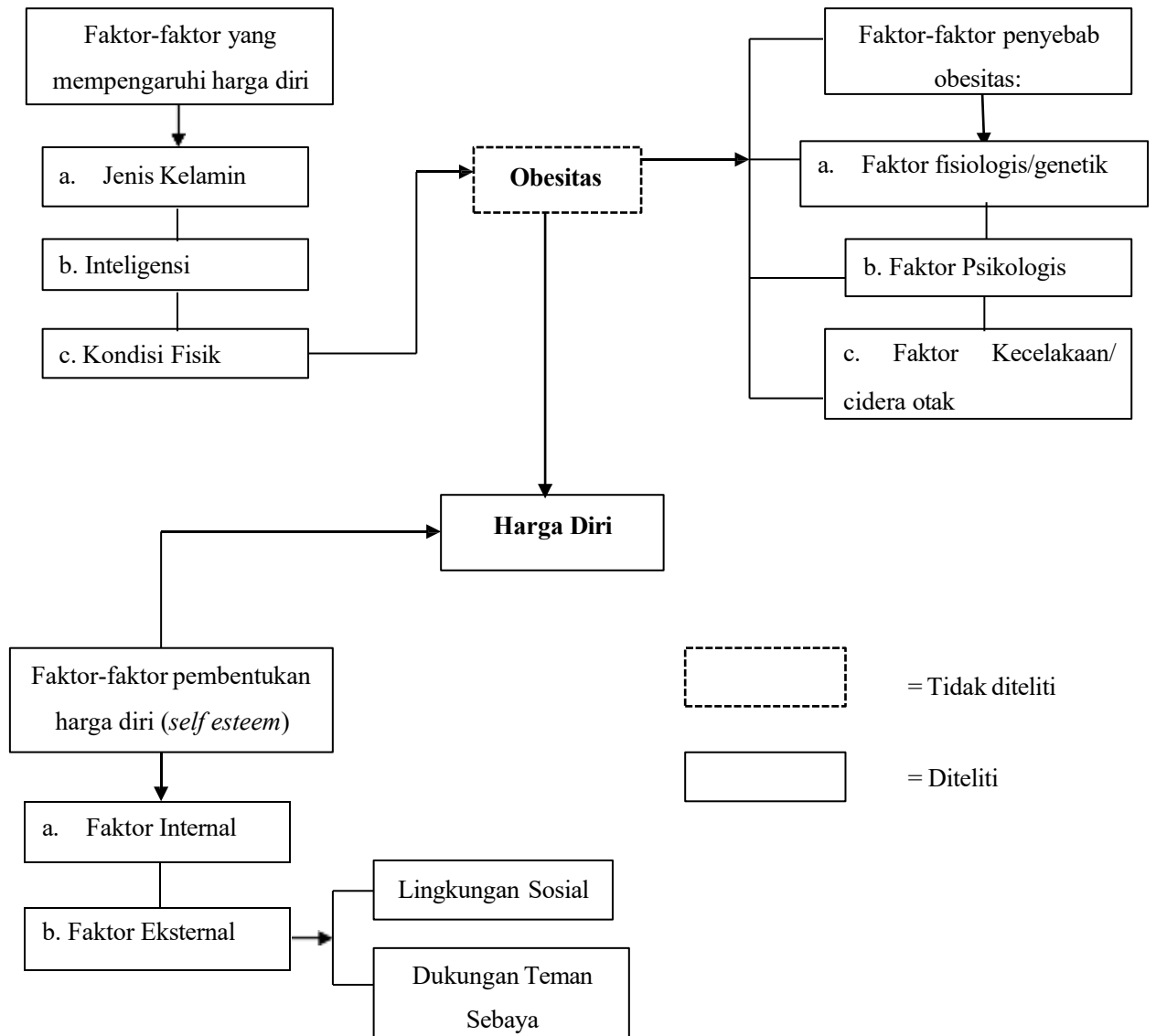
Teori Jean Watson *Transepersional Caring Relationship* dianggap tepat karena terfokus pada keperawatan harga diri rendah. Karena teori Watson memandang dan menghargai manusia yang memiliki keyakinan dasar dan nilai yang mementingkan keberadaan manusia dan membiarkan individu memilih dan menentukan program perawatannya. Perawat dapat menggunakan teori ini sebagai bentuk kepeduliannya dan perhatian penuh kepada pasien dan keluarga. Teori ini memfasilitasi hubungan yang penuh rasa *caring* dan memandang individu secara holistik dari berbagai aspek kehidupannya.

Pendekatan teori keperawatan Watson *caring* dapat digunakan pada individu atau klien dengan harga diri rendah. Perawat akan menghadirkan diri secara terapeutik dengan melahirkan rasa *trust* diantara perawat dan klien, komunikasi terapeutik, mengembangkan kemampuan pada individu, menghargai klien, empati, dan peka terhadap respon klien.

Menurut Wardhono (2012) menyatakan sebagai perawat, membangun hubungan yang profesional diawali dengan menciptakan suatu hubungan yang mendasari kepercayaan. Hubungan saling percaya

akan akan membuat individu menerima ekspresi perasaan positif. Dengan ini, perawat bertindak secara lebih terbuka dan jujur, empati dalam merasakan apa yang dirasakan oleh klien. Selain itu caring padaperawat juga mencakup peningkatan proses pembelajaran interpersonal dalam menanamkan *self care*, menumbuhkan hubungan saling membantu, dan menghrgai kekuatan-kekuatan yang ada. Serta memenuhi kebutuhan dasar klien dengan penuh penghargaan dan kenyamanan menurut Cosette (2008).

2.6 Kerangka Konseptual



1. Papalia, Olds, Feldman dan Rice (dalam Galih Tri Utomo, 2012)
2. Brisset (Burns, 1993)
3. Raty dkk, (dalam Santrock, 2007)
4. Mujis dan Reynolds (2008)
5. Risnawati Rini dan Ghufroon (2010)
6. WHO (2017)
7. Coopersmith (dalam Daniel Mujis dan David Reynolds, 2008)