

HUBUNGAN OBESITAS DENGAN CITRA DIRI DAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN JOMBLANG KECAMATAN CANDISARI SEMARANG

Sorga Perucha Iful Prameswari¹, Siti Aisah², Mifbakhuddin³

Abstrak

Obesitas merupakan keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas dapat memberikan dampak negatif secara psikologi kepada remaja yang bersangkutan, hal yang selalu beriringan dengan obesitas adalah gangguan citra diri dan harga diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan obesitas dengan citra diri dan harga diri pada remaja putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Kota Semarang. Metode dalam penelitian ini adalah *Diskriptif Korelasi* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami obesitas di Kelurahan Jomblang yaitu sebanyak 27 remaja. Teknik sampling yang digunakan adalah dengan menggunakan sample jenuh yaitu dengan menggunakan seluruh populasi sebagai sample penelitian. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi responden dalam penelitian berada dalam obesitas ringan (81,5%), sebagian besar remaja putri memiliki citra diri yang negatif (51,9%), serta sebagian besar remaja putri memiliki harga diri yang negatif (51,9%). Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* didapatkan nilai $p = 0.154 (> 0.05)$, sehingga tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri dan nilai $p = 0.791 (> 0.05)$, sehingga tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka diharapkan remaja putri yang mengalami obesitas agar meningkatkan kemampuan fisiknya, meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan olah raga rutin serta dapat memahami perilaku apa saja yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Secara keseluruhan diharapkan remaja putri yang mengalami obesitas untuk dapat meningkatkan harga dirinya dan memiliki pandangan yang positif terhadap tubuhnya agar dapat terhindar dari penghinaan secara fisik.

Kata kunci : obesitas, citra diri, harga diri, remaja putri.

Abstract

Obesity is a situation where there is an excess accumulation of fat, so that a person's weight is well above normal and can be harmful to health. Based on the data, Riskesdas 2010 states that obesity rates in the Central Java is 6.2% in men and 12.7% in women, from these data it can be concluded that the more teenage girls who are obese. Obesity give a negative affect for the psychology of the adolescent is concerned, things that are always alongside with obesity is a disorder of self-image and self esteem. The purpose of this study was to examine the relationship of obesity with self-image and self-esteem in teenage girls in the Jomblang Village Candisari District Semarang. The type of this research is correlation description with the cross sectional approach. The population in this study was all teenage girls who are obese in the Jomblang Village are 38 teenagers. The sampling technique used is saturated sample by using the whole of population as the sample. The results stated that most teenagers who were respondents in the study are in mild obesity (81,5%), most of the girls had a negative self-image (51,9%), and most of the girls had a negative self-esteem (51,9%). From the correlation tests results of *Pearson Product Moment* obtained $p\text{-value} = 0,154 (> 0.05)$, so there is no relationship between obesity and self-image and the value of $p = 0,719 (> 0.05)$, so there is no relationship between obesity and self-esteem in teenage girls. Based on these results, it is expected that teenage girls who are obese in order to improve their physical abilities, take the time to do regular exercise and able to understand what behaviors can affect their physical health. Overall the teenage girls who are obese are expected to increase self-esteem and have a positive outlook on her body in order to avoid physical humiliation.

Key words: Obesity, Self Image, Self-Esteem, Teenage Girls.

PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Wirakusumah, 1994). Obesitas atau disebut juga kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Obesitas terjadi saat badan menjadi gemuk yang disebabkan oleh penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Atikah, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh *The World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 300 juta individu mengalami obesitas (Kompas, 02.11.2010). Menurut data riset kesehatan dasar (Rikesdas) tahun 2010, secara nasional berdasarkan IMT (Indeks Masa Tubuh) dan jenis kelamin menyebutkan bahwa angka obesitas pada laki-laki sebesar 7,8% dan pada perempuan sebesar 15,5%, dan angka kejadian obesitas di Jawa Tengah adalah 6,2% pada laki-laki dan 12,7% pada perempuan. 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.

Pada masa remaja, mereka mulai lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada saat masa anak – anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya dan perhatian terhadap citra tubuh tersebut akan lebih terlihat besar pada remaja putri (Hurlock, 2003). Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri, seperti gangguan *body image* (citra diri), dan gangguan harga diri. Citra diri (*self-image, body image, citra tubuh, gambaran tubuh*) adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu (Widiyatun, 1999).

Masa remaja adalah masa usia ketika anak menjadi lebih berkonsentrasi pada fisik diri. perubahan tubuh yang tidak familier dan fisik yang baru harus terintegrasi ke dalam konsep diri. Remaja menghadapi konflik tentang apa yang mereka lihat dan apa yang mereka pandang sebagai struktur tubuh ideal. Pembentukan citra diri selama masa remaja adalah elemen penting dalam pembentukan identitas, krisis psikologis dimasa remaja (Wong, 2002). Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi citra diri seseorang adalah jenis kelamin, berat badan dan derajat kekusasan atau

kegemukan, teman sebaya, konsep diri, dan media masa.

Harga diri (*self-esteem*) adalah bagian yang meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan mengenai pantas diri. Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal dirinya (Suliswati, 2005). Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hal yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku mengenai diri. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama dalam harga diri adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain, manusia cenderung bersifat negatif walaupun ia cinta dan mengakui kemampuan orang lain namun jarang mengekspresikan. Harga diri akan bermakna dan berhasil jika diterima dan diakui orang lain merasa mampu menghadapi kehidupan merasa dapat mengontrol dirinya (Widiyatun, 1999). Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri remaja adalah perkembangan individu tidak realistis, keluarga dan pengalaman traumatik yang berulang.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Diskriptif Korelasi* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif untuk menelaah hubungan antara dua variable pada suatu situasi atau sekelompok objek secara bersamaan untuk melihat apakah ada hubungan antara keduanya (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini, peneliti ingin menganalisis apakah terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri dan harga diri pada remaja putri di Kelurahan Jomblang, Semarang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan sampel jenuh yaitu dengan menggunakan seluruh jumlah populasi sebagai sampel penelitian. jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 remaja putri yang mengalami obesitas.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh rentang umur remaja putri yang mengalami besitas adalah 17 – 21 tahun dengan rata – rata umur remaja 19 tahun lebih 8 bulan 5 hari. Sebagian besar pendidikan remaja adalah perguruan tinggi yaitu sebanyak 21 remaja (77,8 %). Hasil penelitian akan diperjelas pada tabel 1.

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang Bulan Maret 2012

No	Variable	n	Presentase (%)
1	Umur		
	17	2	7,4
	18	1	3,7
	19	7	25,9
	20	6	22,2
	21	11	40,7
	Total	27	100,0
2	Pendidikan		
	SMA	6	22,2
	PT	21	77,8
	Total	27	100,0

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar remaja putri berada dalam obesitas ringan yaitu, sebanyak 22 remaja (81,5 %) dengan rata – rata IMT responden 28,51 kg/m². Berdasarkan telaah subkomponen citra diri didapatkan hasil bahwa distribusi frekuensi jawaban negatif

responden terbanyak adalah pada subkomponen evaluasi kebugaran fisik, orientasi kebugaran fisik dan evaluasi kesehatan. sedangkan distribusi frekuensi jawaban positif terbanyak terdapat pada subkomponen pengkategorian ukuran tubuh.

Table 2 : Distribusi Frekuensi Obesitas, Citra Diri dan Harga Diri Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang Bulan Maret 2012

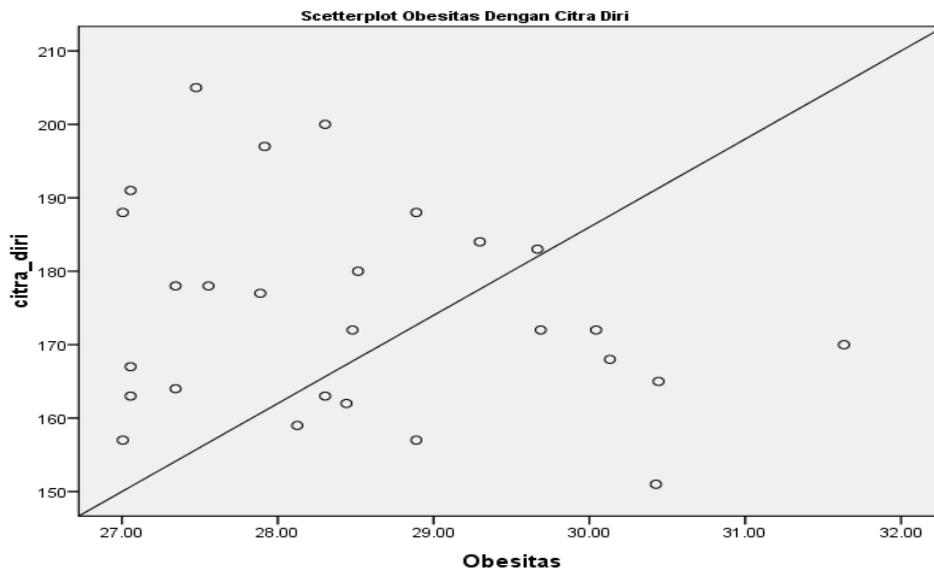
No	Variable	n	Presentase (%)
1	Obesitas Responden		
	Obesitas Ringan	22	81,5
	Obesitas Berat	5	18,5
	Total	27	100,0
2	Citra Diri Responden		
	Positif	13	48,1
	Negatif	14	51,9
	Total	27	100,0
3	Harga Diri Responden		
	Tinggi	13	48,1
	Rendah	14	51,9
	Total	27	100,0

Hasil dari gambaran citra diri secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki citra diri yang negatif, yaitu sebanyak 14 remaja putri (51,9 %). Hasil gambaran harga diri remaja yang mengalami obesitas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri

memiliki harga diri rendah, yaitu sebanyak 14 remaja putri (51,9 %).

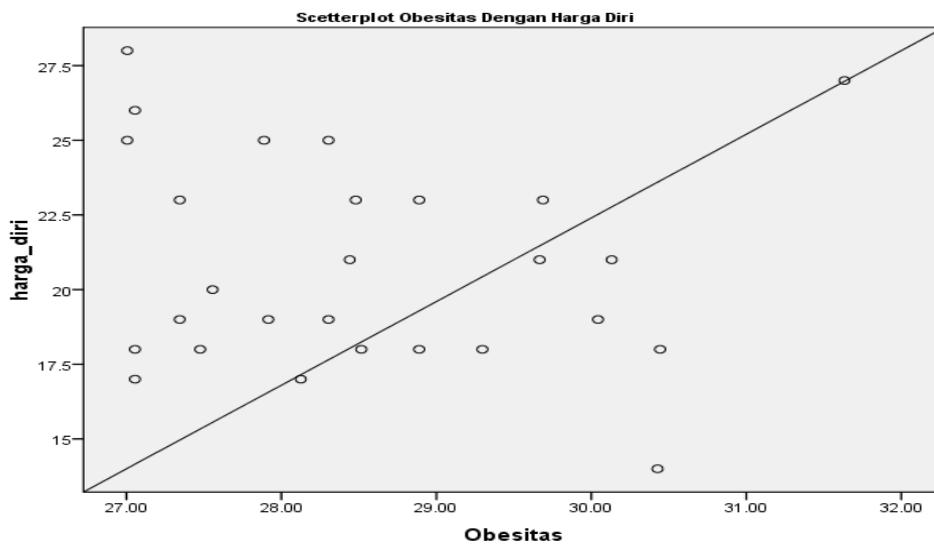
Analisis lebih lanjut diperoleh tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri pada remaja putri.

Diagram 1 : Scatterplot Antara Obesitas dengan Citra Diri Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang Bulan Maret 2012.



Hasil penelitian juga mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan harga diri pada responden.

Diagram 1 : Scatterplot Antara Obesitas dengan Citra Diri Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang Bulan Maret 2012.



PEMBAHASAN

Memiliki karakteristik sebagai “ badan ideal “ akan mempengaruhi reaksi orang lain terhadap seseorang, sehingga dapat mempengaruhi konsep diri remaja tersebut. Selama masa remaja citra tubuh menjadi bagian yang sangat penting pada masa ini (Heyes, 1995). Masa remaja adalah masa ketika anak menjadi lebih berkonsentrasi pada fisik diri. Pembentukan citra diri selama masa remaja adalah elemen penting dalam pembentukan identitas, krisis psikologis dimasa remaja (Wong, 2008).

Hasil penelitian yang telah dilakukan penulis diperoleh hasil 51,9 % remaja putri memiliki citra diri yang negatif, sedangkan remaja yang memiliki citra diri yang positif sebesar 48,1%, artinya banyak remaja yang memiliki citra diri negatif. Namun, setelah dilakukan analisis antar variabel yang dikorelasi, informasi yang muncul terdapat nilai $p = 0.154$ ($p > 0,05$). Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut adalah tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri.

Meskipun pada penelitian ini lebih banyak remaja putri yang memiliki citra diri negatif namun, setelah di uji untuk mengetahui hubungan antara obesitas dengan citra diri menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan citra diri pada remaja putri. Hasil penelitan ini sependapat dengan hasil penelitian yang

dilakukan oleh Gita Handayani (2008) tentang hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosial ekonomi menengah keatas, dari penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri dari kalangan sosial menengah keatas.

Tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, keluarga, konsep diri, teman sebaya dan media masa. Remaja putri obesitas yang tumbuh pada lingkungan keluarga yang bisa memberikan motivasi positif pada anak-anak – anaknya maka, hal itu juga dapat mempengaruhi bagaimana cara memandang anak terhadap dirinya sendiri. Konsep diri yang positif berpengaruh terhadap tingkat kepuasan citra tubuhnya, rasa puas ini dapat meningkatkan harga diri mereka sehingga, mereka yang memiliki konsep diri yang positif akan rentan terhadap penghinaan fisik yang dilakukan oleh lingkungannya.

Maka, dapat disimpulkan bahwa remaja putri obesitas yang memiliki citra diri positif tidak hanya dari sosial ekonomi menengah keatas tetapi juga merata pada semua aspek sosial ekonomi, mulai dari ekonomi menengah keatas sampai menengah kebawah. Dilihat dari data

demografi di Kelurahan Jomblang yang memiliki karakteristik penduduk yang memiliki tingkat sosial yang beragam. Selain itu, citra diri yang positif juga dapat dibentuk dari lingkungan sekitar yang memberikan pandangan positif pada remaja yang mengalami obesitas.

Harga diri berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan dirinya secara keseluruhan penilaian seseorang tentang dirinya dapat berbeda dengan persepsi ideal yang diinginkannya, yang kemudian dapat berpengaruh pada harga diri orang tersebut. Apabila perbedaan antara keadaan dirinya dengan persepsi idealnya besar maka akan menimbulkan harga diri yang rendah, sebaliknya jika keadaan dirinya dengan persepsi idealnya kecil, maka orang tersebut akan memiliki harga diri yang tinggi (Baron dan Byrne, 2004).

Harga diri sangat berperan penting dalam perilaku individu. Coopersmith mengatakan bahwa harga diri menentukan cara seseorang beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan. harga diri berperan dalam perilaku melalui proses berpikir, emosi, nilai, cita – cita serta tujuan yang hendak dicapai seseorang. Pengalaman sebagai sarana mencapai kematangan dan perkembangan kepribadian. Namun, pengalaman tidak selalu memberikan umpan balik yang positif. Jika umpan balik yang diterima remaja positif maka harga

dirinya akan membaik, sebaliknya jika umpan yang diterima remaja negatif maka, hal ini akan mempengaruhi juga harga diri remaja tersebut (Andayani dan Afiatin, 1996).

Hasil penelitian yang telah dilakukan penulis, juga diperoleh mayoritas remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki harga diri yang rendah yaitu sekitar 55,3%, sedangkan remaja yang memiliki harga diri yang tinggi sebesar 44,7%. Dari hasil analisis antara variabel yang dikorelasikan, nilai $p = 0,791$ ($p > 0,05$). Kesimpulan dari hasil tersebut adalah tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan harga diri remaja.

Tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri pada remaja putri dikarenakan beberapa faktor yaitu, perkembangan individu yang positif dengan merasa dimiliki, merasa dihargai dan dapat diterima di tengah – tengah keluarga serta lingkungannya dapat membentuk harga diri yang positif terhadap remaja tersebut. Memiliki orang tua yang selalu memberikan motivasi yang positif terhadap remaja dapat membangun rasa percaya diri yang tinggi pada remaja tersebut.

Rasa kepercayaan diri tergantung pada interaksi sosial seseorang. Melalui interaksi ini individu akan mendapatkan

umpan balik dalam aktivitas yang dilakukannya, dengan memiliki harga diri yang tinggi, seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Umpan balik yang diperoleh dari pengaktualisasikan potensi ini, bila positif akan meningkatkan kepercayaan diri individu. Perkembangan harga diri juga dipengaruhi oleh media masa dan teman sebaya. Media masa memiliki pengaruh yang besar dalam menetapkan standart ideal diri setiap orang. Dengan semakin berjalannya waktu, stigma negatif tentang remaja yang mengalami obesitas mulai menghilang dimasyarakat. Selain itu, banyak bermunculannya artis – artis yang memiliki berat badan lebih dapat memberikan motivasi yang positif bagi remaja yang mengalami obesitas, bahwa tidak hanya yang memiliki bentuk badan yang ideal yang biasa masuk di televisi. Bahkan, di beberapa daerah di Indonesia juga mengadakan kontes kecantikan yang khusus diadakan untuk remaja yang mengalami obesitas. Semboyan “*Big Is Beautiful*” tiga kata yang sangat inspiratif bagi remaja obesitas, perubahan opini masyarakat ataupun remaja tentang makna kecantikan, dari penampilan fisik yang ideal (penampilan fisik) ke *inner beauty* kecantikan yang terpancar dari dalam diri seseorang atau kepribadian seseorang) juga merupakan pengaruh positif dari media masa.

PENUTUP

Hasil penelitian yang telah dilakukan penulis menunjukkan bahwa, sebagian besar remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini berada dalam obesitas ringan, yaitu sebanyak 22 remaja dengan presentase (81,5%). Sebagian besar remaja putri yang menjadi responden memiliki citra diri yang negatif, yaitu sebanyak 14 remaja dengan presentase (51,9 %). Sebagian besar remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian memiliki harga diri rendah, yaitu sebanyak 14 remaja dengan presentase (51,9 %). Dari hasil uji statistik diperoleh tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri dan harga diri pada remaja putri di kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang.

Berkaitan dengan hasil penelitian yaitu, tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan citra diri dan harga diri pada remaja putri. Namun, berdasarkan telaah lebih lanjut terkait citra diri dan harga diri pada remaja putri, didapatkan hasil ada beberapa subkomponen dalam citra diri yang masih perlu ditingkatkan yaitu pada aspek evaluasi kebugaran fisik, orientasi kebugaran fisik dan evaluasi kesehatan.

Bila dikaitkan dengan pelayanan keperawatan maka, diharapkan perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang obesitas, faktor penyebab obesitas

dan memberikan informasi tentang penatalaksanaan obesitas. Bagi remaja putri yang mengalami obesitas dapat diberikan informasi tentang bagaimana meningkankan konsep diri remaja terkait citra diri dan harga diri pada remaja putri yang mengalami obesitas.

Mengingat peranan citra diri dan harga diri sangat berpengaruh pada perkembangan remaja secara psikologis maka, dengan adanya pendidikan yang diberikan pada

remaja diharapkan dapat membangun rasa percaya diri yang tinggi dan dapat memberikan pandangan yang positif terhadap citra diri meskipun remaja putri tersebut mengalami obesitas. Pemberian informasi mengenai obesitas, citra diri, dan harga diri pada remaja tidak hanya dapat dilakukan oleh perawat tetapi dapat dilakukan juga oleh tenaga kesehatan yang lain, mahasiswi keperawatan maupun masyarakat.

-
- ¹ Sorga Perucha Iful Prameswari : Mahasiswa Program S1 Keperawatan Fikkes Unuversitas Muhammadiyah Semarang.
 - ² Ns. Siti Aisah, M.Kep, Sp.Kom : Dosen Kelompok Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
 - ³ Mifbakhuddin, SKM, M.Kes : Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang.
-

KEPUSTAKAAN

- Andayani, B, & Afiatin, T. (1996). Konsep Diri Harga Diri dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi No2,23-30*. <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=4105>. Diunduh pada tanggal 30 maret 2012 pukul 12.20 WIB.
- Baron, R, A. Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial, edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Handayani, G. (2008). *Hubungan Antara harga Diri Dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Dari Sosial Ekonomi Menengah Keatas*. <http://www.digilib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=125199>. Diunduh pada tanggal 18 Maret 2012 pukul 11.13 WIB.
- Heyes, S. (1995). *Pengantar Psikologi, edisi kedua*. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Napitupulu, L, E. (2010). *Obesitas Kini Semakin Mewabah*. <http://health.kompas.com/read/2010/11/02/09285713/Obesitas.Kini.Semakin.Mewabah>. Diunduh pada tanggal 30 Maret 2012 pukul 13.04 WIB.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja, cetakan pertama*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, A. (2006). *Harga Diri pada Remaja Obesitas*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/1918/1/06009832.pdf>. Diunduh pada tanggal 24 November 2012 pukul 18.28.
- Riskesdas. (2010). http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_riskesdas2010/Laporan_riskedas_2010.pdf. Diunduh tanggal 2 Maret 2012 pukul 14:10 WIB.
- Suliswati, Papayo. A. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Widiyatun, R, T. (1999). *Ilmu Perilaku*. Jakarta: CV Infomedia.
- Wong, D, L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pedriatrik*. Jakarta : EGC.