

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama (Hartono, 2008). Faktor yang mempengaruhi obesitas yaitu gen, hormon, lingkungan, psikologi, aktivitas, asupan makanan, dan penyakit tertentu. Indonesia menempati urutan ke-10 dengan jumlah 40 juta orang mengalami obesitas (WHO, 2013). Data Riskesdas, 2013, remaja yang berusia 13-21 tahun di Indonesia menderita obesitas 10,8%, gemuk 8,3%, dan sangat gemuk 2,5%.

Obesitas menimbulkan banyak komplikasi yang akan timbul pada masa remaja ataupun masa dewasa. Obesitas yang berlanjut hingga masa dewasa akan mengakibatkan terjadinya beberapa penyakit seperti penyakit degeneratif, sehingga perlu dilakukan usaha untuk mencegah terjadinya obesitas sejak dini (Simatupang, 2008). Obesitas bisa terjadi pada siapapun termasuk remaja.

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri yang ditandai dengan kematangan emosional, mental, sosial dan fisik yang dimulai dari usia sekitar 10-13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 10-22 tahun (Ali & Asrosi, 2010 ; Santrock, 2007). Pada usia remaja, mereka melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak dibandingkan dengan usia lainnya sehingga membutuhkan nutrisi yang lebih banyak, tetapi dengan pola makan yang salah pada remaja

akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Proverawati, 2010). Remaja yang mengalami obesitas akan lebih mudah tersinggung terutama terkait dengan gambaran dirinya (Bethesda, 2007).

Gangguan gambaran diri yang dapat dialami remaja diantaranya perubahan ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan keterbatasan gerak (Muttaqin & Sari, 2011). Gambaran diri merupakan perasaan dan sikap seseorang terhadap tubuhnya baik secara internal maupun eksternal yang dipengaruhi oleh persepsi pribadi dan orang lain (Potter & Perry, 2010). Perkembangan psikologis juga sangat dipengaruhi oleh gambaran diri. Obesitas mengakibatkan remaja merasa cemas, sedih, dan stress karena beranggapan penampilannya tidak baik dan tidak menarik bagi orang lain bahkan lawan jenisnya (Dariyo, 2008). Dengan demikian, kemungkinan remaja akan mengalami diskriminasi dari lingkungan dan jika hal itu terus berlanjut, remaja akan mempunyai harga diri negatif (Poltekkes, 2010).

Arndt dan Pelham (Bimo Walgito, 2010) mengemukakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya, dapat berupa positif atau negatif. Harga diri ada dua tingkatan yaitu seberapa bernilai diri kita menurut perasaan kita, seberapa besar kita menyukai dan menerima diri kita dengan baik. Hal tersebut dapat diekspresikan dengan sikap menerima dan menghormati diri kita apa adanya. Remaja yang harga dirinya positif akan bersikap yakin terhadap kemampuan yang ia miliki dan merasa dirinya berharga. Sedangkan remaja dengan harga diri negatif, mereka akan merasa

tidak bernilai, tidak berarti, dan rendah diri yang terus-menerus akibat dari penilaian negatif terhadap dirinya sendiri (Keliat, 2010).

Oleh karena itu, remaja yang memiliki harga diri positif dapat mengendalikan diri, mempunyai banyak teman dan mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga, serta membuat remaja mudah untuk mempelajari materi di sekolah sehingga akan meraih prestasi belajar yang diinginkan. Tetapi sebaliknya, harga diri yang negatif cenderung membuat remaja semakin dekat dengan sesuatu hal yang negatif juga. Misalnya prestasi menurun, stress, gangguan makan, dan kejahatan, serta hilangnya motivasi dan minat, penyalahgunaan obat, kesepian, penyakit mental, dan ketidakbahagiaan (Conny, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian Cohen (Hapsari, 2006) bahwa seseorang yang mempunyai harga diri tinggi akan lebih percaya diri dalam kehidupannya dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai harga diri rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Septeria pada tahun 2010 di SMA AL-Maarif Singosari menemukan sebanyak 14,8% harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi, 62,7% berada pada kategori sedang, dan 18% berada pada kategori rendah. Hasil penelitian Secord dan Jourard (dikutip oleh Robinson dan Snaver, 2004) menunjukkan 43,56% dari harga diri wanita ditentukan oleh harga diri, sedangkan pengaruh pada pria lebih rendah yaitu 33,46%.

Berdasarkan hasil wawancara dari 5 remaja di SMP N 20 Semarang, 4 mengatakan merasa percaya diri terhadap dirinya, sedangkan 1 orang

mengatakan tidak puas terhadap penampilannya dan merasa malu serta menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Maka dari itu, untuk mengetahui adakah hubungan antara gambaran diri dengan harga diri remaja obesitas. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan gambaran diri terhadap harga diri remaja obesitas SMP di Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah yang ada pada penelitian ini adalah : Adakah hubungan gambaran diri terhadap harga diri remaja obesitas SMP di Semarang.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum :

Mengetahui adakah hubungan gambaran diri terhadap harga diri pada remaja obesitas SMP di Semarang.

### 2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui karakteristik remaja obesitas SMP di Semarang.
- b. Mengetahui gambaran diri pada remaja obesitas SMP di Semarang.
- c. Mengetahui harga diri pada remaja obesitas SMP di Semarang.
- d. Menganalisa adakah hubungan gambaran diri terhadap harga diri pada remaja obesitas SMP di Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Profesi

Memberikan informasi data tentang gambaran diri dan harga diri pada remaja obesitas sehingga dapat digunakan sebagai bahan literature

dan dapat melakukan intervensi dalam menangani remaja yang sedang mengalami gangguan gambaran diri.

2. Bagi Institusi

Memberikan referensi tambahan bagi Institusi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang tentang gambaran diri dan harga diri remaja obesitas SMP di Semarang. sehingga dapat mengetahui dan memberi intervensi yang harus diberikan pada remaja yang mengalami harga diri rendah.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini mampu memberikan informasi kepada masyarakat tentang pencegahan obesitas di SMP di Semarang.