

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

B. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut WHO tahun 2012 biasanya remaja itu diantara usia 13-20 tahun, Pinem tahun 2009 di sebut remaja yang berusia 10-19 tahun, Menurut Soetjingsih tahun 2004 di sebut remaja usia 11-20 tahun

Yang di bagi menjadi 3 tahap:

Tahap remaja awal 11-13 tahun, remaja tengah 14-16 tahun dan remaja akhir usia 17-20 tahun.

2. Tugas Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah rangkaian dari perubahan yang dialami remaja. Remaja membutuhkan penyesuaian yang baik dengan perubahan dalam tubuhnya. Kematangan yang berbeda yang dialami oleh setiap remaja membuat remaja yang mengalami pubertas lebih awal akan menjadi sensitif dan merasa berbeda dengan yang lain tapi seiring waktu dia akan dapat menyesuaikan keadaannya. Menurut Djiwandno (2005) Jadi perkembangan fisik ini akan menentukan remaja mampu berhubungan dengan orang lain atau tidak.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Potter dan Perry (2005) menjelaskan selama masa remaja terjadi perubahan dalam pemikiran dan perluasan lingkungan, namun tanpa lingkungan

sekolah yang baik remaja tidak bisa mencapai perkembangan neorologisnya dan tidak bisa diarahkan untuk berfikir secara rasional. Kemampuan kognitif yang di tunjukkan oleh remaja sangat di pengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pengalaman formal yang dia dapat dan motivasi

Menurut Djiwandono (2005) menjabarka dalam teori perkembangan kognitif Pieget, masa remaja adalah tahap transisi dari penggunaan berfikir konkret berfikir secara formal dan operasional (Potter & Perry, 2005).

c. Perkembangan psiksosial

Menurut Soetjiningsih (2004) menjelaskan mengenai masa remaja yang bidentik dengan kematangan seksualnya menjadi hal yang sangat berperan penting dalam perkembangan psikososialnya. Kematangan seksual yang diiringi dengan perubahan bentuk tubuh. Pada kematangan seksual yang begitu cepat bisa membuat remaja cemas karena merasa dirinya lebih besar dibandingkan teman sebayanya, namun berbeda pada laki-laki yang mengalami keterlambatan kematangan seksual menjadikan dirinya terlihat lebih kecil dari yang lainnya (Potter & Perry, 2005).

Masa ini adalah periode yang ditandai oleh mulainya ada tanggung jawab yang diharapkan masyarakat. Remaja diharapkan pada keputusan dan membutuhkan informasi yang akurat tentang perubahan tubuh, baik hubungan dan aktivitas seksual dan penyakit yang ditularkan oleh hubungan seksual (Potter & Perry, 2005).

C. KONSEP OBESITAS

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah kelebihan berat badan dari ukuran ideal yang di akibatkan penimbunan lemak dan dapat membahayakan individu.

2. Penyebab Obesitas

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak daripada yang diperlukan oleh tubuh. Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan obesitas:

a. Faktor Genetik

Obesitas cenderung diturunkan sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Anggota keluarga tidak hanya berbagai gen, itu lah sebabnya kita sering menjumpai orang tua yang gemuk anak-anaknya cenderung gemuk pula. Ini disebabkan mungkin pada waktuibu obesitas hamil maka jumlah sel lemak besar dan melebihi jumlah normal, secara otomatis akan diturunkan kepada bayi selama kandungannya. tetapi juga makanan dan gaya hidup yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Sering kali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang (Andri & Hurmaly, 2013).

b. Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor yang penting dalam berbagai kasus obesitas, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan penting. Lingkungan ini termasuk perilaku atau pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). tetapi dia bisa mengubah pola makan dan aktivitasnya (Andri & Hurmaly, 2013).

c. Faktor Psikis

Apa yang ada dalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang melakukan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Ketidak seimbangan antara asupan dan keluarnya energi menyebabkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada masa remaja cenderung berlanjut sampai dewasa dan lansia (Andri & Hurmaly, 2013).

d. Gaya hidup

Menurut para pakar Amerika terjadinya obesitas karena gaya hidup (*lifestyle*) masyarakat. Karena perilaku makan dan aktivitas fisik masyarakat sehari-hari. Kesibukan masyarakat menyebabkan mereka banyak makan diluar rumah. Makanan yang dikonsumsi merupakan makanan cepat saji atau makanan yang tinggi akan energi, kaya lemak hewan, (lemak jenuh), dan kaya karbohidrat tepung dan gula yang kurang sehat. Kehidupan modren yang mengharuskan manusia bergerak cepat (Kunkun & Wiramihardja, 2009).

e. Makanan ringan/ selingan (snack)

Remaja sering makan snack dengan frekuensi yang sering. Lebih dari 75% remaja mengkonsumsi makanan ringan yang hanya memberi seperti atau seperempatan energi yang kebanyakan snack mengandung garam dan kalori tinggi yang tentunya kurang baik bagi kesehatan (Ratna.A. Ns, S.kep, 2010). Remaja juga tidak terlepas dari mengkonsumsi makanan ringan. Pengukuran obesitas bisa di lihat dengan menggunakan penghitungan sebagai berikut :

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

3. Klasifikasi Obesitas

Derajat obesitas bisa juga di ukur dengan menghitung body mass index (BMI). Nilai BMI diperoleh dari membagi berat badan dalam kg dengan kuadrat tinggi dalam meter (m^2). Klasifikasi yang digunakan disini adalah kategori berdasarkan aturan orang-orang di Asia Pasific Indonesia termasuk bagian dari Pasific.

Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan

Klasifikasi	BMI (kg/m ²)
Underweight	<18,5
Batas Normal	18,50-22,99
Overweight	$\geq 23,00$
At Risk	23.0 > 24,9
Obesitas	$\geq 25,00$

Sumber klasifikasi Berat Badan (BB) Penduduk Asia menurut Internasional Obeity Task Force

4. Gejala Klinis Obesitas

Ditinjau dari segi gejala klinis, obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit). Apabila berat badan melebihi 20% diatas berat badan normal, maka akan menyebabkan berbagai macam penyakit, seperti: hipertensi dan diabetes melitus maka ini harus segera diatasi tapi apabila tidak melebihi 20% dan tidak ada penyakit keturunan maka tidak perlu pengobatan khusus kecuali dengan pembatasan kalori dan olah raga (Misnadiarly, 2007).

5. Komplikasi Obesitas

Anak yang kelebihan berat badan dapat menderita masalah kesehatan yang cukup serius seperti diabetes dan penyakit jantung dan sering juga membawa

kondisi ini sampai masa dewasa. Dan termasuk pada diabetes tipe 2, sindrom metabolisme yaitu dengan kegemukan di daerah perut, kadar lemak yang tinggi, tekanan darah tinggi, rentan terhadap terbentuknya sumbatan pembuluh darah dan asma atau masalah saluran pernapasan lainnya (Misnadiarly, 2007).

6. Dampak Obesitas

a. Percaya diri rendah dan rawan diganggu anak lain

Anak-anak sering kali mengganggu atau mencela kawan mereka yang kelebihan berat badan, dan sering kali anak tersebut kehilangan rasa percaya diri.

b. Problem pada pola tingkah laku dan pola belajar

Anak-anak yang kelebihan berat badan cenderung lebih sering merasa cemas dan memiliki kemampuan bersosialisasi lebih rendah daripada yang lain.

Stres dan cemas juga akan mengganggu proses belajar, karena kecemasan yang berhubungan dengan masalah sekolah dapat menimbulkan rasa kekhawatiran dan penurunan pencapaian akademis (Misnadiarly, 2007).

7. Pengaruh Obesitas terhadap Efek Psikologi pada Remaja

Karena obesitas datangnya tidak secara mendadak, maka stres yang ditimbulkan oleh membengkaknya bentuk tubuh meskipun bersifat menekan, tetapi dapat diadaptasi oleh remaja yang mengalami obesitas. Kecemasan yang ditimbulkannya pun masih batas normal-normal. Hanya pada orang-orang yang karena memperoleh stres atau konflik lainnya karena adaptasinya terhadap stres kurang baik maka obesitas ini bisa menimbulkan kecemasan yang abnormal. Seperti beresiko terkena serangan jantung, masalah pernapasan, diabetes, periode menstruasi tidak teratur, hipertensi dan batu empedu (Soegih & kunkun, 2009).

8. Cara Menurunkan Badan secara Sehat

Tujuan dari terapi obesitas ini tak lain untuk mencapai dan menjaga berat badan yang sehat. Jumlah kilogram berat badan yang harus diturunkan terkadang lebih sedikit daripada yang dirasakan oleh mereka yang menjalani terapi obesitas. Padahal, penurunan berat badan sekitar 5-10% sudah dapat memberikan dampak yang positif bagi kesehatan. Namun jangan pernah berhenti saat mencapai hasil dari penurunan berat badan tersebut (Andri & Humarly, 2013).

Untuk mencapai berat badan yang sehat dapat dilakukan melalui perubahan pola makan (diet), peningkatan aktivitas fisik dan modifikasi perilaku. Sebagai berikut:

1. Perilaku Sehat

Perilaku seseorang sangat mempengaruhi kesehatan yang digunakan untuk mengatur pola makan dan aktivitas fisik mereka yang menjalani terapi obesitas.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas ini untuk membakar kalori, tergantung pada frekuensi, durasi dan intensitas latihan yang dilakukan. Salah satu cara adalah dengan aerobik atau jalan kaki selama 30 menit.

3. Perubahan Pola Makan

Mengurangi asupan kalori dimana bisa dibicarakan dengan dokter atau ahli gizi tentang asupan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Puasa terus menerus juga bukan solusi untuk menurunkan berat badan karena penurunan berat badan kebanyakan berasal dari kehilangan air dari dalam tubuh sehingga tubuh akan merasa lemas.

➤ Kriteria makanan sehat:

1. Proporsional

Proporsi makanan yang seimbang, yaitu karbohidrat, lemak, protein, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.

2. Cukup kuantitas

Makanan yang dikonsumsi harus diperhatikan karena makanan yang di makan setiap orang berbeda sesuai dengan pekerjaan seseorang. Misal asupan makanan seperti pelajar olahragawan akan berbeda dengan pelajar biasa.

3. Cukup kualitas

4. Makanan segar bukan suplemen

Memakan sayur-sayur dan buah akan lebih sehat di banding makan pabrik seperti cepat saji.

5. Sehat dan higienis

6. Carak masak jangan berlebihan

Memasak sayur jangan terlalu lama karena bisa menghilangkan vitamin atau fungsi dari sayuran tersebut.

7. Minum delapan gelas air sehari

8. Penyajian yang teratur

Misal dengan menggunakan jadwal makan, makan pagi jam 8, makan siang jam 12, dan makan malam jam 7, tetapi penyajian makan ini tergantung pada aktivitas orangnya.

C. KONSEP PERAN DIRI

1. Pengertian Peran Diri

Menurut Stuart (2006), peran diri merupakan serangkaian pola perilaku yang diharapkan oleh lingkungan sosial berhubungan dengan fungsi individu di berbagai kelompok sosial. Peran yang diterapkan adalah peran yang dijalani dan seseorang tidak mempunyai pilihan. Peran yang diambil adalah peran yang terpilih atau dipilih oleh individu (Mukhrifah Damayanti, S.Kep., Ns & Iskandar, S. Kep., Ns).

Peran diri adalah pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat sesuai posisinya dimasyarakat atau kelompok sosialnya. Peran memberikan sarana untuk berperan serta dalam kehidupan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas dengan memvalidasi pada orang yang berarti (Dalami, 2009).

2. Perkembangan Peran Diri

Konsep diri merupakan inti dari pola perkembangan kepribadian seseorang yang akan mempengaruhi berbagai bentuk sifat. Jika konsep diri positif, anak akan mengembangkan sifat-sifat seperti kepercayaan diri, harga diri, dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realitis, sehingga akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya apabila konsep diri perkembangannya negatif, maka seseorang akan mengembangkan diri dengan perasaan tidak mampu, merendah diri dan menarik diri dari kawan-kawannya (Haryanto, 2010).

- a. Lingkungan juga berpengaruh terhadap perkembangan jiwa pada peran diri remaja

Dalam peran diri lingkungan bisa juga mempengaruhi kejiwaan remaja. Dimana remaja mempunyai keinginan kuat untuk mengadakan intraksi sosial dalam upaya mendapatkan kepercayaan dari lingkungan. Salah satu bagian perkembangan jiwa remaja yang sulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial baik dengan teman atau menyesuaikan diri dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Tapi remaja juga harus mempertimbangkan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, membentuk kelompok sosial baru dan nilai-nilai baru dalam memilih teman. Selain lingkungan di luar, lingkungan sekolah juga merupakan pengaruh yang cukup kuat untuk kejiwaan remaja. Dimana suasana, kebiasaan belajar dan pengendalian diri yang tidak terkontrol (Aryani, 2010).

- b. Lingkungan Teman sebaya juga ada pengaruh pada peran diri remaja

Dalam kelompok teman sebaya, remaja berusaha menemukan konsep dirinya yang akan dinilai oleh teman sebayanya tanpa memedulikan sanksi-sanksi dari orang dewasa dan orang tua. Dimana dapat melakukan sosialisasi nilai yang berlaku sekarang adalah dari seusia mereka bukan dari orang tua atau orang dewasa lain. inilah letak bahayanya bagi kejiwaan remaja, apabila nilai yang dikembangkan dalam kelompok adalah nilai yang negatif (Aryani, 2010).

3. Hal-hal yang Mempengaruhi Penyuaian Individu Terhadap Peran Diri

1. Peran dibutuhkan individu sebagai aktualitas diri.
2. Peran yang memenuhi kebutuhan dan sesuai ideal diri, menghasilkan harga diri yang tinggi atau sebaliknya.
3. Posisi individu di masyarakat dapat menjadi stressor terhadap peran diri (Damayanti & Iskandar, 2012).
4. Keselarasan budaya dan harapan individu terhadap perilaku peran
5. Pemisahan situasi yang akan menciptakan ketidak selarasan (Haryanto, 2010).

4. Gangguan penampilan peran

Gangguan penampilan peran adalah berubahnya atau berhentinya fungsi peran yang disebabkan oleh penyakit, proses menua, putus seklah, putus hubungan kerja.

5. Konflik Peran Diri

Konflik peran muncul ketika peran yang dijalani berlawanan atau tidak sesuai dengan harapan. Sebagai contoh, seorang wanita karir yang memiliki jadwal kerja yang padat akan mengalami konflik peran saat suaminya beharap agar dia maluangkan lebih banyak waktu untuk anaknya. (Mubarak & Nurul, 2006).

6. Ketidak berhasilan Peran

Ketidak jelasan peran yakni ketika ia mendapat peran yang kabur dan tidak sesuai perilaku yang diharapkan. Misalnya, karyawan suatu institusi bersetatus sebagai guru atau dosen, namun dalam praktiknya tidakn pernah menghajar siswa atau mahasiswa karena pendidikannya masih D III. Ketidak seimbangan peran

dapat terjadi ketika individu berada dalam pelatihan, dan mengubah nilai serta sikapnya (Mubarak & Nurul, 2006).

7. Stres Peran

Posisi dimasyarakat dapat merupakan stresor terhadap peran karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran, atau tuntutan posisi yang tidak mungkin dilaksanakan. Stres peran terdiri dari :

- a. Peran yang tidak jelas, terjadi jika individu yang diberi peran yang tidak jelas dalam hal perilaku dan penampilan yang diharapkan.
- b. Peran yang tidak sesuai, terjadi jika individu dalam proses transisi merubah nilai dan sikap. Misalnya, seseorang yang masuk dalam satu profesi, dimana terdapat konflik antara nilai individu dan profesi.
- c. Peran berlebih, terjadi jika individu menerima banyak peran misalnya, sebagai istri, mahasiswa, perawat, ibu. Individu dituntut melakukan banyak hal tetapi tidak tersedia waktu untuk menyelesaikannya (Mubarak & Nurul, 2006).

8. Faktor-faktor Penyesuaian Peran

- a. Kejelasan perilaku dan pengetahuan yang sesuai dengan peran.
- b. Konsistensi respon orang yang berarti terhadap peran yang dilakukan.
- c. Kesesuaian dan keseimbangan antara peran yang diemban.
- d. Pemisahan perilaku yang akan menciptakan ketidak sesuaian perilaku peran (Syakira, 2009).

9. Menyelesaikan masalah remaja

- a. Dari keluarga anak dapat diajak berdiskusi tentang masalah apa yang dirasakan, memberi kebebasan anak untuk mengeluarkan perasaan dan pendapat secara terus terang, mendiskusikan dampak perilaku yang positif dan negatif bahaya yang akan terjadi.
- b. Apabila remaja mengalami stres/bingung peran dll, maka kasih tau aspek positif yang dimiliki remaja dan mengidentifikasi peran yang terbaik yang ada pada kehidupan remaja.
- c. Guru sekolah BK juga bisa memperhatikan masalah yang dihadapi siswa, menyediakan waktu untuk mendengar masalah dan keluhan siswa, memberi rasa nyaman bagi seluruh siswa, memiliki kepekaan terhadap siswa yang mempunyai masalah (Aryani, 2010).