

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh yang berfungsi sebagai energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh 25% dianggap mengalami obesitas. Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Proverawati, 2010).

Obesitas biasa disebut dalam bahasa awam sebagai kegemukan atau berat badan yang berlebih sebagai akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Permasalahan ini terjadi hampir di seluruh dunia dengan prevalensi yang semakin meningkat, baik di negara-negara maju ataupun negara berkembang, termasuk Indonesia (Depkes Poltekkes, 2010).

Obesitas tidak terjadi secara instan, tetapi perlahan-lahan berdasarkan jumlah cadangan lemak yang terus bertambah karena cadangan lemak tersebut tidak digunakan untuk beraktivitas. Dengan demikian, tidak ada pembakaran kalori dan cadangan lemak akan terus bertambah seiring bertambahnya lemak di dalam tubuh (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2010) dalam Kusmiran (2012) mencatat, pada tahun 2005 secara global ada sekitar 1,6 miliar orang dewasa yang kelebihan berat badan atau *overweight* dan 400 juta diantaranya dikategorikan obesitas. Pada 2015 diprediksi kasus obesitas akan meningkat dua kali lipat dari angka tersebut.

Prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) di seluruh dunia mengalami tren yang terus meningkat dalam sekitar 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur remaja. Hasil Riskesdas 2010 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja (lebih dari 15 tahun) di Indonesia telah mencapai 19,1%. Berdasarkan penelitian Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 10,8% mengalami *overweight* dan 2,1% obesitas. Sedangkan penelitian Mardatillah terhadap 113 siswa SMA di Jakarta Timur didapatkan prevalensi obesitas sebesar 33,6% (Oktaviani, et al. 2012).

Prevalensi gizi relatif lebih tinggi pada remaja perempuan dibanding dengan remaja laki-laki (perempuan 1,5%, laki-laki 1,3%). Berdasarkan tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada remaja dipertanian lebih tinggi dari pedesaan (perkotaan 1,8%, pedesaan 0,9%) (Aini, 2012).

Menurut hasil penelitian Ramadani (2011), didapat nilai p sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara harga diri dengan kemampuan aktualisasi diri pada remaja putri dengan obesitas.

Penelitian ini menggambarkan bahwa remaja putri dengan obesitas cenderung memiliki karakteristik harga diri rendah sehingga mereka tidak maksimal dalam mengaktualisasikan diri, hal ini bersesuaian dengan pengertian aktualisasi yang menyatakan bahwa aktualisasi diri merupakan suatu proses menjadi diri sendiri dengan mengembangkan sifat-sifat serta potensi individu sesuai dengan keunikannya yang ada

untuk menjadi kepribadian yang utuh. Remaja yang obesitas biasanya tidak menerima kondisi fisik yang besar dan merasa berbeda dengan remaja putri yang memiliki tubuh ideal.

Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologi yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri (Depkes Poltekes, 2010).

Hal tersebut diperkuat oleh *American Journal of Epidemiology* dalam penelitiannya yang mengungkapkan obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan resiko kematian di usia paruh baya. Dari hasil penelitian diketahui bahwa mereka yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan (*overweight*) saat remaja diketahui 3-4 kali lebih beresiko mengalami penyakit jantung yang berujung pada kematian, serta beresiko 2-3 kali terhadap penyakit kanker kolon dan penyakit pernapasan seperti asma dan emfisemi.

Penyebab obesitas beraneka ragam. Menurut Mu'tadin (2002), ada beberapa faktor pencetus obesitas, diantaranya adalah faktor genetik, pola makan yang berlebih, kurang aktivitas, emosi, serta lingkungan (Depkes Poltekes, 2010).

Dampak lain pada seseorang yang mengalami obesitas adalah ketidakmampuan menerima keadaan dirinya, kemungkinan akan memiliki persepsi negatif yaitu menganggap dirinya merasa ada kekurangan. Karena merasa ada kekurangan dalam dirinya, maka menyebabkan remaja merasa minder atau kurang percaya diri (*lack of self-confidence*) dalam pergaulan. Mereka akan menarik diri, membatasi diri dari aktivitas

bersama kelompok, takut diejek dihina atau menjadi bahan tertawaan dari teman-teman sebaya (Dariyo, 2004).

Harga diri adalah evaluasi mengenai diri individu yang dilakukan oleh individu itu sendiri (Taylor, Peplau & Sears, 2000) dalam Rahmawati (2006). Harga diri disini berkaitan dengan bagaimana individu mempersiapkan dirinya dalam arti penghargaan secara keseluruhan. Pada penelitian terhadap remaja obesitas oleh Mendelson & White dalam Sarafino, 1994, bahwa remaja obesitas cenderung menurun secara konsisten harga dirinya. Harga diri memiliki hubungan yang erat terhadap berat badan ideal seorang remaja. Remaja yang memiliki berat badan yang ideal cenderung dapat diterima lingkungan, sehingga remaja tersebut memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, apabila remaja tersebut memiliki berat badan yang kurang ideal oleh lingkungannya, maka dapat membuat remaja tersebut menjadi tidak percaya diri dan akhirnya merasa harga dirinya rendah (Rahmawati, 2006).

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 lain yang berkaitan dengan kematangan tubuh remaja putri (Proverawati, 2010).

Harga diri sangat mengancam pada masa pubertas, karena pada saat ini harga diri mengalami perubahan, karena banyak keputusan yang harus dibuat dirinya sendiri. Remaja dituntut untuk menentukan pilihan, posisi peran dan memutuskan apakah ia mampu meraih sukses dari suatu bidang tertentu, apakah ia dapat berpartisipasi atau diterima di berbagai macam aktivitas sosial (Suliswati, 2005).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi permasalahan di dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara obesitas dengan harga diri remaja SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan Tahun 2014.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan antara Obesitas dengan Harga Diri pada Remaja SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan.

2. Tujuan Khusus

Dengan memperhatikan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui gambaran obesitas remaja yang mengalami obesitas di SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan.
- b. Untuk mengetahui gambaran harga diri remaja SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan.
- c. Untuk mengetahui apakah ada hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk membantu guru BP (Bimbingan Penyuluhan) dan siswa dengan obesitas mengetahui dampak buruk obesitas serta menumbuhkan rasa percaya diri.

2. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang nyata dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan khususnya pada siswa di SMA Dharma Pancasila yang berhubungan Obesitas dengan Harga Diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut berkaitan obesitas dengan harga diri pada remaja SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan.