

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Obesitas**

##### **1. Defenisi**

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. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (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 Poltekes, 2010).

Kegemukan tidak terjadi secara instan, tetapi perlahan-lahan berdasarkan jumlah cadangan lemak yang terus bertambah karena cadangan lemak tersebut tidak digunakan untuk beraktivitas. Pada awalnya, sering tidak disadari bahwa gaya hidup seseorang terutama pola makanlah yang paling memicu terjadinya kegemukan. Ketika konsumsi kalori tersebut tidak seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh maka tidak akan menjadi masalah. Namun sebaliknya, jika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman dengan jumlah kalori yang lebih

besar dari yang dibutuhkan, kalori tersebut akan disimpan dalam tubuh sebagai cadangan energi. Apabila menumpuk dalam jumlah yang berlebih tubuh akan menyebabkan terjadinya kegemukan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

## 2. Tipe Kegemukan

Tipe kegemukan ada bermacam-macam. Secara umum dibedakan berdasarkan bentuk tubuh dan berdasarkan sel lemak. Berikut ini uraian lebih detailnya (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Tipe kegemukan berdasarkan bentuk tubuh :

### a. Kegemukan tipe buah apel

Pada pria yang mengalami kegemukan tipe buah apel, biasanya menyimpan lemak di bawah kulit dinding perut dan di rongga perut sehingga gemuk di perut dan mempunyai bentuk tubuh seperti buah apel (*apple type*). Kegemukan tipe buah apel ini sering pula disebut kegemukan sentral atau terpusat karena lemak banyak terkumpul di rongga perut dan karena banyak terdapat pada laki-laki disebut juga sebagai kegemukan tipe *android*.

### b. Tipe buah pir

Kelebihan lemak pada perempuan disimpan di bawah kulit bagian daerah pinggul dan paha sehingga tubuh berbentuk seperti buah pir (*pear type*). Kegemukan tipe buah pir ini juga disebut sebagai kegemukan perifer karena lemak berkumpul di pinggir tubuh, yaitu di pinggul dan paha. Oleh karena tipe ini banyak terdapat pada perempuan juga sebagai kegemukan tipe perempuan atau kegemukan tipe *gynoid*.

Tipe obesitas berdasarkan keadaan sel lemak

a. Kegemukan tipe *Hyperplastik*

Kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah sel lemak yang lebih banyak dibandingkan keadaan normal tetapi ukuran sel-selnya tidak bertambah besar. Kegemukan ini biasa terjadi pada masa anak-anak.

b. Kegemukan tipe *Hypertropik*

Kegemukan ini terjadi karena ukuran sel lemak menjadi lebih besar dibandingkan dengan keadaan normal, tetapi jumlah sel tidak bertambah banyak dari normal. Kegemukan tipe ini terjadi pada usia dewasa. Usaha untuk menurunkan berat badan pada kondisi ini lebih mudah dibandingkan pada kegemukan tipe *hyperplastik*.

c. Kegemukan tipe Gabungan (Tipe *Hyperplastik* dan *Hypertropik*)

Kegemukan terjadi karena jumlah dan ukuran sel lemak melebihi normal. Pembentukan sel lemak baru terjadi segera setelah derajat *hypertropik* mencapai maksimal dengan perantaraannya suatu sinyal yang dikeluarkan oleh sel lemak yang mengalami *hypertropik*. Kegemukan ini bisa dimulai pada anak-anak dan berlangsung terus sampai dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan paling sulit dan resiko tinggi untuk terjadi komplikasi penyakit (Mumpuni & Wulandari, 2010).

### **3 . Penyebab**

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus

terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas antara lain adalah sebagai berikut:

a. Faktor genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bias mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

b. Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup penting. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktifitasnya setiap hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya namun dapat mengubah pola makan dan aktifitasnya.

c. Faktor psikososial

Apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negative. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada wanita muda penderita obesitas, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

d. Faktor kesehatan

Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti steroid dan beberapa anti depresant, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

e. Faktor perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel.

f. Aktivitas fisik

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas (Proverawati, 2010).

#### **4. Bahaya**

Resiko dalam terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi dan tekanan darah tinggi, penyakit-penyakit diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu (Mitayani & Sartika, 2010).

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah ortopedik (masalah tulang), termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis (radang sendi), terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki (Mumpuni & Wulandari, 2010).

## **5. Obesitas dikalangan Remaja**

Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis 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).

Di kalangan perempuan, kegemukan adalah kondisi yang layak dihindari dan sekaligus ditakuti. Kegemukan sering membuat perempuan “menyiksa diri” dengan tidak makan sebagaimana mestinya, tanpa memperhatikan ketentuan, dan aturan kesehatan. Akhirnya, bukan berat badan ideal yang didapatkan, tetapi justru berakibat sakit dan kondisi tubuh yang tidak prima.

Sebenarnya di kalangan laki-laki juga muncul kekhawatiran dan kecemasan yang sama seperti perempuan. Namun karena laki-laki yang “tidak heboh” seperti perempuan maka keluhan-keluhan mereka tentang kegemukan sepertinya tertutupi.

Berbeda dengan perempuan yang lebih sering mengeluh dan panik atas kegemukan yang dialaminya (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Remaja sering kurang nyaman dengan pertumbuhan yang pesat tersebut, sedangkan di sisi lain mereka ingin berpenampilan seperti pada umumnya teman sebayanya atau idolanya. Sebagian dari mereka mungkin sedang menyiapkan diri mereka untuk melakukan aktivitas seperti sebagai model, entertainer, dancer, gymnast dan kegiatan olah raga lainnya, yang mengharuskan mereka mengatur berat badan mereka. Sehingga remaja sangat rentan terhadap gangguan makan, seperti halnya remaja perempuan yang melakukan diet yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, atau pada remaja laki-laki yang memakai makanan suplemen agar ototnya tumbuh seperti orang dewasa (Proverawati, 2010).

## 6. Penentuan Obesitas

Cara menghitung kegemukan yang paling mudah adalah dengan membandingkan antara tinggi badan (kg) dengan berat badan (m) yang dikenal dengan istilah *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan. Rumus penghitungan IMT dan klasifikasi adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Klasifikasi yang digunakan di sini adalah kategori berdasarkan aturan untuk orang-orang di Asia Pasific. Indonesia termasuk bagian dari Asia Pasific. Apabila nilai IMT atau BMI telah diperoleh, maka hasilnya kemudian dibandingkan dengan ketentuan sebagai berikut :

**Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan**

No	Klasifikasi	IMT (kg/m <sup>2</sup> )
1	<i>Underweight</i>	< 18,5
2	Normal	18,5-22,9
3	<i>Overweight</i>	≥ 23
4	<i>At Risk</i>	23,0 – 24,9
5	Obesitas Tingkat I	25,0 – 29,9
6	<b>Obesitas Tingkat II</b>	≥ 30,0

Sumber : *Asia Pacific Cohort Studiess Collaboration, IOTF, WHO (2000)*

## **B. Harga Diri**

### **1. Defenisi**

Harga diri adalah penilaian terhadap hasil yang dicapai dengan analisis, sejauh mana perilaku memenuhi ideal diri. Jika individu selalu sukses maka cenderung harga dirinya akan tinggi dan jika mengalami gagal cenderung harga diri menjadi rendah. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain (Tarwono & Wartonah, 2010).

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal dirinya. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan oarang lain yaitu dicintai, dihormati, dan dihargai.



Individu akan merasa harga dirinya tinggi bila sering mengalami keberhasilan, sebaliknya individu akan merasa dirinya rendah bila sering mengalami kegagalan, tidak dicintai atau tidak diterima lingkungan (Suliswati et al, 2005).

Menurut (Maslow) adalah perasaan individu tentang nilai/harga diri, manfaat, dan keefektifan dirinya. Pandangan seseorang tentang dirinya secara keseluruhan berupa positif atau negatif. Harga diri diperoleh dari diri dan orang lain yang dicintai, mendapat perhatian, dan respek dari orang lain (Kusumawati & Hartono, 2011).

## **2. Faktor – faktor yang mempengaruhi Harga Diri**

Faktor yang mempengaruhi harga diri adalah sebagai berikut menurut (Kusumawati & Hartono, 2011). :

1. Ideal diri: harapan, tujuan, nilai, dan standar perilaku yang ditetapkan
2. Interaksi dengan orang lain
3. Norma sosial
4. Harapan orang terhadap dirinya dan kemampuan dirinya untuk memenuhi harapan tersebut
5. Harga diri tinggi: seimbang antara ideal diri dengan konsep diri
6. Harga diri rendah: adanya kesenjangan antara ideal diri dengan konsep diri

## **3. Karakteristik Harga Diri**

### **a. Harga Diri Tinggi**

Harga diri yang tinggi adalah perasaan yang berasal dari penerimaan diri sendiri tanpa syarat, walaupun melakukan kesalahan, kekalahan, dan kegagalan, tetap merasa sebagai seorang yang penting dan berharga (Damaiyanti & Iskandar, 2012).

## b. Harga diri rendah

Harga diri rendah merupakan perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, termasuk kehilangan percaya diri, tidak berharga, tidak berguna, pesimis, tidak ada harapan dan putus asa.

Adapun perilaku yang berhubungan dengan harga diri yang rendah yaitu mengkritik diri sendiri dan/atau orang lain, penurunan produktivitas, destruktif yang diarahkan kepada orang lain, gangguan dalam berhubungan, perasaan tidak mampu, rasa bersalah, perasaan negatif mengenai tubuhnya sendiri, keluhan fisik, menarik diri secara sosial, khawatir, serta menarik diri dari realitas.

Ciri-ciri harga diri rendah adalah sebagai berikut:

1. Perasaan bersalah/penyesalan
2. Menghukum diri
3. Merasa gagal
4. Gangguan hubungan interpersonal
5. Mengkritik diri sendiri dan orang lain
6. Menganggap diri lebih penting dari orang lain (Kusumawati & Hartono, 2011).

Menurut Yosep (2009), penyebab terjadinya harga diri rendah adalah pada masa kecil sering disalahkan, jarang diberi pujian atas keberhasilannya. Saat individu mencapai masa remaja keberadaannya kurang dihargai, tidak diberi kesempatan dan tidak diterima. Harga diri rendah muncul saat lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih dari kemampuannya (Damaiyanti & Iskandar, 2012).

#### **4. Pembentukan Harga Diri**

Menurut Dariuzky (2004) dalam Ramadani, harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang paling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri.

#### **5. Harga Diri Remaja Obesitas**

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 dalam kematangan tubuh remaja putri (Proverawati, 2010).

### **D. Remaja**

#### **1. Defenisi**

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting. Remaja didefenisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita Menurut *World*

*Health Organization* (WHO), batasan remaja secara umum adalah mereka yang berusia 10 tahun sampai 19 tahun (Proverawati, 2010).

Soetjningsih (2004, dalam Depkes Poltekkes, 2010) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (*adolescence*). Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Sedangkan adolesens lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas.

Menurut WHO (1995), yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-18 tahun tetapi berdasarkan penggolongan umur, masa remaja terbagi atas:

1. Masa remaja awal (10-13 tahun)
2. Masa remaja tengah (14-16 tahun)
3. Masa remaja akhir (17-19 tahun)

## **2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja**

Menurut Havighurst (1988), ada tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik pada setiap periode perkembangan. Tugas perkembangan adalah hal-hal yang harus dipenuhi atau dilakukan oleh remaja dan dipengaruhi oleh harapan sosial.

Deskripsi tugas perkembangan berisi harapan lingkungan yang merupakan tuntutan bagi remaja dalam bertingkah laku. Adapun tugas perkembangan pada remaja adalah sebagai berikut:

1. Menerima keadaan dan penampilan diri, serta menggunakan tubuhnya secara efektif.
2. Belajar berperan sesuai jenis kelamin (sebagai laki-laki atau perempuan).
3. Mencapai relasi yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik sejenis maupun lawan jenis.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian secara emosional terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karier dan kemandirian secara ekonomi.
7. Menyiapkan diri (fisik dan psikis) dalam menghadapi perkawinan dan kehidupan keluarga.
8. Mengembangkan kemampuan dan keterampilan intelektual untuk hidup bermasyarakat dan untuk masa depan (dalam bidang pendidikan atau pekerjaan).
9. Mencapai nilai-nilai kedewasaan.