

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN HUBUNGAN SOSIAL
REMAJA DI SMK MA'ARIF NU 04 PAKIS
KABUPATEN MALANG**

Imelda¹⁾, Farida Hallis D.K.²⁾, Esti Widiani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Hubungan sosial memiliki peran yang sangat penting bagi remaja. Remaja mulai memperluas pergaulan sosialnya dengan teman teman sebayanya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan obesitas dengan hubungan sosial pada remaja di SMK Ma'arif NU 04 Pakis Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 remaja dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *Spearman Rank* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan bahwa obesitas pada remaja, sebgayaan besar yaitu 25 (86,2%) remaja yang memiliki obesitas derajat 1 dan hubungan sosial remaja sebgayaan besar yaitu 14 (48,3%) remaja memiliki hubungan sosial kurang, sedangkan hasil *Spearman Rank* didapatkan nilai $p\ value = 0,003 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada "hubungan obesitas dengan hubungan sosial pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang". Dengan demikian yang perlu dilakukan oleh remaja untuk menurunkan obesitas yaitu perlu mengontrol pola makan dan melakukan aktivitas fisik olahraga sehingga mampu meningkatkan hubungan sosial yang baik pada remaja.

Kata kunci :Obesitas, hubungan sosial remaja

***RELATIONS WITH OBESITY TEEN SOCIAL RELATIONS IN SMK NU
MA'ARIF 04 PAKIS MALANG DISTRICT***

ABSTRACT

Social relations have a very important role for teenagers. Adolescents begin to expand their social relationships with their peers friend The purpose of this study to determine the relationship of obesity with social relationships in adolescents in vocational Maarif NU 04 Pakis Malang. The study design using correlation design with cross sectional method. The sample in this study as many as 29 teenagers and sample using purposive sampling. Data collection techniques used were questionnaires. Data analysis method in use is Spearman

Rank by using SPSS. Research shows that obesity in adolescents, the bulk of which 25 (86.2%) adolescents with obesity grade 1 and adolescent social relations a large part of which 14 (48.3%) adolescents have less social connections, while the yield values obtained Spearman Rank p value = 0.003 $< \alpha$ (0.05), which means there is a "relationship of obesity with social relationships in adolescents in vocational Maarif NU 04 Pakis Malang". Thus needs to be done by teenagers to reduce obesity is necessary to control the diet and physical activity sports so as to enhance the good social relations in adolescence.

Key words: *Obesity, Social Relationships Teens*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. dimana pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual. Kartono, dalam (Amelia, 2014). Masa remaja terdiri dari masa remaja awal (10 – 14 tahun), masa remaja pertengahan (14 - 17 tahun), dan masa remaja ahir (17 – 19 tahun). Remaja sering kali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa, meskipun belum siap dalam psikologi. Pada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja ingin mulai bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dengan pencarian identitas. Sedangkan di pihak lain mereka masih tergantung dengan orang tua (Pawestri, 2013).

Pada tahap perkembangan inilah remaja sering menghadapi masalah-masalah dalam kehidupannya, antara lain: Keliru dengan peran dan tanggung jawab dirinya sendiri, sering merasa dirinya di salahkan, merasa dirinya di layani tidak adil, tidak di pedulikan, sukar memahami emosinya sendiri, susah membuat keputusan (Medika, 2012). Pada masa remaja, hubungan sosial memiliki peran

yang sangat penting bagi remaja. Remaja mulai memperluas pergaulan sosialnya dengan teman teman sebayanya. Remaja lebih sering berada diluar rumah bersama teman teman sebayanya, karena itu dapat dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebayanya pada sikap, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh orang tua. Dalam usia remaja ini biasanya seorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak dengan alasan ingin tampil menarik dan tampil dengan gaya yang berbeda. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Perkembangan sosial manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keluarga, kematangan anak, status ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, dan kemampuan mental terutama emosi dan inteligensi. Hubungan sosial individu berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada di dunia sekitarnya. Hubungan sosial diartikan sebagai “cara-cara individu bereaksi terhadap orang-orang disekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya”(Amelia, 2014).

Berdasarkan masalah yang di alami remaja dalam lingkungan sosialnya saat ini dalam berpenampilan terutama penampilan fisik mereka, dan mereka sudah mulai berpikir bagaimana memperbaiki penampilan fisik agar semakin menarik. Perubahan fisik yang sangat signifikan menimbulkan dampak patologis yang tidak di inginkan. Salah satu aspek dari perubahan fisik dimana remaja menjadi sangat memperhatikan keadaan tubuhnya di bandingkan dengan aspek lain. Masa remaja ini adalah masa yang penuh perhatian dengan bentuk fisik dan penampilan. Saat ini sebagian remaja di lingkungan masyarakat mengalami masalah kegemukan. Kegemukan dapat menjadi masalah yang penting bagi siklus perkembangan remaja. Menurut Conger & Petersen, Sarapino, dalam (Herrystw, 2013). pada masa remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan fisiknya yang ingin mengubah penampilan mereka dengan membereri perhataian lebih dengan masalah-masalah dalam penampilan dan ingin memiliki tubuh yang ideal, keinginan ini di sebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Ketidakpuasan ini akhirnya membuat remaja tidak percaya diri dan menganggap penampilanya sebagai sesuatu yang menakutkan. Pada remaja yang sengat mementingkan penampilan. Kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap tubuh atau penampilan fisik remaja ini berhubungan dengan kelebihan berat badan yang di miliki, Hurlock, dalam (Herrystw, 2013) salah satu bentuk kelebihan berat badan adalah obesitas.

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,dalam (Prameswari, 2013). Masalah kegemukan bukanlah hal baru dalam masyarakat kita, kegemukan merupakan sebuah kebanggaan dan lambang kemakmuran. Bentuk tubuh yang gemuk merupakan mode bagi pejabat atau eksekutif dan saat ini obesitas sudah menjadi masalah global. Anita, dalam (Prameswari, 2013).

Prevalensi obesitas anak dan remaja mengalami peningkatan di berbagai negara tidak terkecuali Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk pola makan atau asupan energi. Prevalensi obesitas meningkat, tidak saja di negara-negara maju,tetapi juga di negara-negara berkembang. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kejadian obesitas meningkat dua kali lipat pada usia 12-19 tahun. Penelitian dari *Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) pada tahun 2007-2008 memperkirakan 16-17% anak usia 2-19 tahun menderita obesitas. Peningkatan obesitas anak dan remaja sejajar dengan orang dewasa. Prevalensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 pada remaja berusia 13-15 tahun sebesar 2,5%, dan provinsi Sulawesi Utara menduduki urutan ke-5 dari 33 provinsi sebesar 3,4%. Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 1,4%, dan

provinsi Sulawesi Utara sebesar 2,1%. Berdasar riskeddas 2013, kenaikan angka obesitas sejatinya terjadi pada laki-laki dan perempuan. Angka obesitas laki-laki pada 2010 sekitar 15 persen dan sekarang menjadi 20 persen. Pada perempuan, persentase kenaikannya menjadi 35 persen dari 26 persen pada 2010. Bahkan, tahun ini angka obesitas pada perempuan di Jatim di atas angka nasional yang persentasenya 32,6%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara terhadap 10 orang siswa-siswi di SMK Maarif UN 04 Pakis Kabupaten Malang, yang mempunyai badan gemuk dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan berat badan, dapat di ketahui 5 dari 10 orang menyatakan kurang percaya diri dalam berpendapat, berpenampilan atau berteman dan merasa tidak percaya diri dan minder dengan keadaanya sekarang ini.

Dalam penelitian ini rumusan masalah yang diajukan yaitu apakah ada hubungan obesitas dengan hubungan sosial pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan obesitas dengan hubungan sosial pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 29 remaja dan sampel penelitian menggunakan

purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Variabel *independent* (bebas) dalam penelitian ini adalah obesitas, sedangkan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah hubungan sosial. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *Spearman Rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat obesitas pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat obesitas pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang.

Obesitas Pada Remaja	Jumlah	Persen
Obesitas derajat 1	25 remaja	86,2%
Obesitas derajat 2	3 remaja	10,3%
Obesitas derajat 3	1 remaja	3,4%
Total	29 remaja	100%

Berdasarkan Tabel 1. tingkat obesitas pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang didapatkan sebanyak 25 (86,2%) remaja mengalami obesitas derajat 1.

Tabel 2. Hubungan sosial remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang.

Hubungan Sosial Remaja	Jumlah	Persen
Baik	10 remaja	34,5%
Cukup	5 remaja	17,2%
Kurang	14 remaja	48,3%
Total	29 remaja	100%

Berdasarkan Tabel 2, hubungan sosial remaja lebih dominan remaja memiliki hubungan sosial kurang yaitu 14 (48,3%) dan sebagian kecil didapatkan remaja memiliki hubungan sosial cukup yaitu 5 (17,2%) remaja.

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16 for windows, dengan uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank*. Analisis dengan menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 95%.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Obesitas dengan Hubungan Sosial Remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang

Variabel	N	<i>p value</i>
Independen: Obesitas	29	0,003
Dependen: Hubungan Sosial		

Berdasarkan Tabel 3. hasil perhitungan diketahui hubungan obesitas dengan hubungan sosial remaja didapatkan $p\ value = 0,003 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “hubungan obesitas dengan hubungan sosial remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang”.

Berdasarkan data diketahui bahwa sebagian besar remaja yaitu 25 (86,2%) mengalami obesitas derajat 1, dan 3 (10,3%) remaja mengalami obesitas derajat 2 dan sebagian kecil 1 (3,4%) remaja mengalami obesitas derajat 3. Berdasarkan data umum diketahui bahwa umur paling dominan 17 (65,5%) tahun dan jenis kelamin responden yang lebih dominan adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 18

(62%) remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang.

Rata-rata sebagian besar 25 (86,2%) remaja memiliki obesitas derajat 1 di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang. 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, (dalam Prameswari, dkk, 2013).

Data penelitian menunjukkan bahwa dipahami bahwa tingkat obesitas pada remaja SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang bisa diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan kalori dengan pengeluarannya, atau dengan kata lain karena mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang di perlukan oleh tubuh. Penyebab obesitas ada yang bersifat dari dalam (*endogenous*), yang berarti adanya gangguan metabolik di dalam tubuh, dan ada pula yang bersifat dari luar (*exogenous*) yaitu konsumsi energi yang berlebihan, salah satunya adalah lemak hewani.

Penelitian ini lebih memfokuskan untuk mengetahui tingkat obesitas pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang yang disebabkan oleh hubungan sosial remaja, hubungan sosial remaja yang baik akan beresiko meningkatkan penjaagaan tubuh yang baik sehingga menghindari permasalahan akibat obesitas. Pada masa remaja permasalahan obesitas akan mengganggu perkembangan sosial remaja yang berakibat remaja malu bergaul dengan

teman sebaya akibat sering diolok teman dan menurunkan kepercayaan diri pada remaja. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang remaja untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat remaja dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologik.

Penelitian ini pengukuran obesitas pada remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang menggunakan derajat obesitas yaitu ukuran body mass index (BMI) atau index massa tubuh (IMT). Dasar perhitungan IMT adalah hasil pengukuran berat badan (dalam kg) dan tinggi badan (dalam meter). Remaja yang dinyatakan obesitas dapat dinilai dari bentuk tubuh yang memiliki lemak berlebihan. Cara mengurangi lemak dalam tubuh atau obesitas yang perlu dilakukan oleh remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang yaitu melakukan kebiasaan olahraga, aktivitas fisik dan mengurangi porsi makan yang berlebihan. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti Olahraga yang dilakukan bisa seperti lari pagi atau sore dan mengikuti kegiatan ekstra kulikuler kegiatan sekolah. Sedangkan pola makan yang dijaga seperti tidak mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar lemak tinggi.

Didapatkan sebesar 3 (10,3%) remaja mengalami Obesitas derajat 2 dan 1 (3,4%) remaja mengalami Obesitas derajat

3 sehingga yang harus dilakukan oleh remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang dalam mengurangi berat yaitu harus rajin melakukan aktivitas yang bersifat membakar kalori. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Prameswari, 2013). Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Rupang, 2013). Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, maupun tinggi badan. Berat badan yang bertambah bisa mencapai normal dan ada juga yang mencapai berat badan yang berlebih.

Hal ini menyebabkan remaja tidak puas dalam penampilannya dan timbul rasa tidak puas itu karena kurang percaya diri. Pada remaja yang sangat mementingkan penampilan. Kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap tubuh atau penampilan fisik remaja ini berhubungan dengan kelebihan berat badan yang dimiliki, Salah satu bentuk kelebihan berat badan adalah obesitas

Berdasarkan data didapatkan bahwa hubungan sosial remaja lebih dominan remaja memiliki hubungan sosial kurang sebanyak 14 (48,3%) remaja dan sebagian kecil didapatkan remaja memiliki hubungan sosial cukup sebanyak 5 (17,2%) remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang. Hubungan sosial remaja merupakan interaksi remaja dengan lingkungan dan masyarakat. Didapatkan sebanyak 10 (34,5%) remaja mengalami hubungan sosial baik. Seorang remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis

Kabupaten Malang merupakan suatu proses mencari pemahaman tentang kehidupan menginjak dewasa sehingga remaja yang memiliki hubungan sosial baik akan mampu mengontrol pola makan dan melakukan kegiatan aktifitas fisik dengan rutin sehingga remaja terhindar dari obesitas.

Menurut pendapat Basrowi dalam Amelia, (2014), hubungan sosial bisa positif apabila hubungan sosial berlangsung lebih lama atau mungkin berulang-berulang atau mengarah pada suatu kerja sama. Sedangkan hubungan sosial negatif terjadi karena hubungan antara kedua belah pihak tidak saling pengertian atau mungkin merugikan masing-masing salah satu sehingga mengakibatkan suatu pertentangan atau suatu perselisihan.

Hubungan sosial yang baik akan mempengaruhi rasa percaya diri, ingin tau, mandiri, percaya dengan ide-idenya, dan memprakarsai aktivitas yang baru dengan penuh percaya diri pada remaja, mendeskripsikan diri secara positif dan bangga dengan hasil kerjanya, cepat menyesuaikan diri dengan baik, tidak mudah prustasi, gigih dalam mencapai suatu tujaun, dan dapat menerima kritikan.

Berdasarkan data didapatkan sebagian besar remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang mengalami hubungan sosial kurang yaitu 14 (48,3%), hal ini disebabkan adanya kemungkinan remaja memiliki obesitas yang tinggi. Obesitas yang tinggi akan berpengaruh terhadap menurunnya hubungan sosial remaja dimana remaja yang memiliki obesitas tinggi akan malu melakukan hubungan sosial dengan teman sebaya. Seseorang

yang memiliki hubungan sosial kurang akan menggambarkan dirinya secara negatif, tidak percaya pada ide-ide sendiri, kurang percaya diri, kurang bangga dengan hasil kerjanya, kelihatan tertekan, duduk memisahkan diri dari yang lain, dan kurang dewasa dalam menanggapi stres (Freitag, 2010).

Penelitian ini sepaham dengan pendapat Medika, (2012), menyatakan bahwa hubungan sosial seseorang dapat menentukan bagaimana cara seseorang berperilaku di dalam lingkungannya. Peran hubungan sosial dalam menentukan perilaku ini dapat dilihat melalui proses berpikirnya, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan yang hendak dicapai seseorang. Bila seseorang mempunyai hubungan sosial yang baik, maka perilakunya juga akan baik, sedangkan bila hubungan sosial kurang, akan tercermin pada perilakunya yang negatif pula.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji kolerasi *Spearman Rank* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan $p\ value = 0,003 < \alpha$ (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “hubungan obesitas dengan hubungan sosial remaja di Smk Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang”. Hasil pengumpulan data obesitas pada remaja sebagian besar 25 (86,2%) remaja memiliki obesitas derajat 1 di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang sedangkan hubungan sosial remaja sebagian besar remaja memiliki hubungan sosial kurang sebanyak 14 (48,3%) remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang.

Adanya hubungan obesitas dengan hubungan sosial remaja di SMK Maarif

NU 04 Pakis Kabupaten Malang maka yang perlu diperhatikan kalangan remaja agar bisa menjaga dan merawat tubuh agar terhindar dari obesitas yaitu melakukan pengontrolan terhadap pola makan dan sering melakukan aktivitas olahraga sehingga mampu meningkatkan hubungan sosial remaja yang baik seperti memiliki harga diri yang tinggi. Dalam perkembangan remaja, remaja melewati beberapa masa seperti masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja pertengahan (14-17 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Remaja sering kali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa, meskipun belum siap dalam psikologi. Pada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja ingin mulai bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dengan pencarian identitas. Sedangkan di pihak lain remaja masih tergantung dengan orang tua (Pawestri, 2013).

Pada masa remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan fisiknya yang ingin mengubah penampilan remaja dengan membereri perhatian lebih dengan masalah-masalah dalam penampilan dan ingin memiliki tubuh yang ideal, keinginan ini di sebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Ketidakpuasan akhirnya membuat remaja tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan. Pada remaja yang sangat mementingkan penampilan. Kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap tubuh atau penampilan fisik remaja ini berhubungan dengan kelebihan berat

badan yang di miliki, Salah satu bentuk kelebihan berat badan adalah obesitas.

Obesitas biasanya terjadi pada golongan remaja tertentu akibat kebiasaan makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang kurang. Akibatnya akan terjadi akumulasi lemak di daerah subkutane dan jaringan lainnya atau terjadinya penumpukan lemak pada tubuh yang berlebih. Pada kelompok remaja, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri.

Akibat obesitas sebagian remaja merasa malu sehingga mengurangi hubungan sosial dengan teman sebaya, kekurangan hubungan sosial akan berdampak pada penurunan harga diri pada remaja dimana remaja merasa menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini sering kali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya; sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain; tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya; tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik; menganggap diri kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta

kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya; kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistik dan selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Sedangkan remaja yang memiliki obesitas tidak berlebihan akan meningkatkan hubungan sosial remaja sehingga remaja mampu meningkatkan diri dengan teman sebaya seperti menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain; dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik; menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan di luar rencana; berhasil atau berprestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekspreskan dirinya dengan baik; tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya; memiliki nilai-nilai dan sikap yang menghadapi tuntutan dari lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Obesitas pada remaja, sebagian besar sebanyak 86,2% remaja memiliki obesitas derajat 1, hal ini terdapat pada 25 remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang. Hubungan sosial remaja sebagian besar sebanyak 48,3% remaja memiliki hubungan sosial kurang, hal ini terdapat pada 14 remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang. Hasil analisa didapatkan nilai p value =

0,003 < α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada hubungan obesitas dengan hubungan sosial remaja di SMK Maarif NU 04 Pakis Kabupaten Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. 2014. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. Skripsi tidak diterbitkan*. Palangkaraya: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
- Freitag, H.L.M. 2010. *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Herrystw. 2013. *Hubungan Sosial*. Diakses pada 26 Juli 2015 dari <http://www.komfasian.a.com/herystw>
- Medika, S. 2012. *Kesehatan remaja: problem dan solusinya*. Cetakan ketiga. Jakarta.
- Pawestri. 2013. *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Tentang Seks Pra Nikah*. Semarang: Fikkes Universitas Muhammadiyah.
- Prameswari & Pruch, S.I. 2013. *Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan Komunitas*.
- Rupang, I. 2013. *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Rex Mundi Manado. Skripsi tidak diterbitkan*. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.