

Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar

Hendrika Oktaviani Kelen¹, Rosmina Situngkir², Harvin Paembonan³

¹RS. Mitra Keluarga Kalideres, Jakarta Pusat

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

³Wisma Atlet, Jakarta Pusat

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received : 10 April 2020

Revised : 02 Mei 2020

Accepted : 10 Mei 2020

Kata Kunci:

Obesitas

Citra Tubuh

Remaja

ABSTRAK

Obesitas terkadang dikaitkan dengan penampilan seseorang. Perubahan fisik pada remaja disebabkan oleh penambahan berat badan (obesitas), yang akan mempengaruhi perkembangan psikologis dan akan berdampak pada citra tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara obesitas dan citra tubuh pada remaja di SMA Frater Makassar. Jenis penelitian adalah analitik observasi dengan menggunakan pendekatan studi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang mengalami obesitas di SMA Frater Makassar dengan menggunakan teknik total sampling. Jumlah sampel adalah 56 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square, dengan tingkat signifikansi berdasarkan $\alpha = 0,05$. Baca di Pearson chi-square, maka nilai yang diperoleh $\rho = 0,004$ ini menunjukkan nilai $\rho < \alpha$, maka hipotesis nol (H_0) dalam menolak H_a diterima. Kesimpulan ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh di SMA Frater Makassar.

Corresponding Author:

Rosmina Situngkir,

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Stella Maris,

Jl Maipa No 19, Makassar, Indonesia.

Email: rosmi76stkr@yahoo.co.id

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk mengikuti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja salah satu kelompok masyarakat yang mudah terpengaruh oleh lingkungan dan teman terdekat, tingginya tingkat interaksi sosial atau bisa juga disebut pergaulan pada masa remaja ini membuat mereka terpengaruh mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Seperti adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat mempengaruhi pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Alfadilah, 2010).

Pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori yang biasanya dikonsumsi oleh para remaja atau biasa dikenal istilah junk food dapat memicu terjadinya peningkatan berat badan. Selain itu, faktor genetik, kurang aktivitas, jarang berolahraga juga menjadi salah satu pemicu peningkatan berat badan (obesitas)

Obesitas merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan bagi para remaja karena mereka cenderung lebih memperhatikan penampilan terutama berat badan. Kondisi demikian menuntut para remaja mulai melakukan berbagai upaya untuk mencegah terjadinya obesitas. Upaya yang dilakukan cenderung tidak benar seperti menghindari makanan pokok, vegetarianisme, memakai pencahar, dan kebiasaan melewatkan makan (Gibney, et al., 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap remaja di Amerika mendapatkan hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah beresiko mengalami peningkatan berat badan sebesar ≥ 5 kg dalam rentang satu tahun. Selain itu, remaja yang menonton TV ≥ 5 jam perhari mempunyai resiko obesitas sebesar 5,3 kali lebih besar dibanding yang menjadi salah satu pemicu terjadinya obesitas karena sedikitnya energi yang dipergunakan. 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 energi. Hasil penelitian yang dilakukan dengan melakukan pemantauan berkala perubahan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada semua populasi di dunia dari tahun 1980 hingga 2013 menunjukkan penderita obesitas di Eropa Barat sebanyak 13,9%. Di Amerika Latin prevalensi obesitas tertinggi yaitu di Uruguay (18,1%), Costa Rica (12,4%), Chili (11,9%) dan Meksiko (10,5%). Penelitian ini juga menjelaskan bahwa lebih dari 50% dari 671.000.000 penderita obesitas di dunia terdapat pada seluruh Negara yaitu Amerika Serikat, Cina, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia. Amerika Serikat menyumbang 13% penderita obesitas di seluruh dunia, Cina dan India bersama-sama menyumbang 15% penderita obesitas di dunia. Dan penelitian ini menunjukkan fakta bahwa 62% penderita obesitas di dunia berada di Negara berkembang.

Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi obesitas menurut Indeks Masa Tubuh per Umur (IMT/U) pada usia 16-18 tahun yang tertinggi yaitu pada provinsi DKI Jakarta sebesar 4,2% dan yang terendah yaitu pada provinsi, Sulawesi Barat sebesar 0,6%. Sedangkan di Provinsi Sulawesi selatan sendiri, prevalensi obesitas menurut IMT/U usia 16-18 yaitu sebesar 1,7%. Dan untuk keseluruhan (nasional) prevalensi obesitas menurut IMT/U usia 16-18 tahun yaitu 1,6%. Prevalensi obesitas di Provinsi Sulawesi selatan masih lebih tinggi dibandingkan prevalensi obesitas secara nasional.

Obesitas merupakan masalah yang cukup besar yang memerlukan penanganan secara serius, karena obesitas dapat menimbulkan dampak negatif pada orang yang mengalaminya, yaitu dapat berdampak buruk pada kesehatan dan psikologisnya.

Permasalahan obesitas sering dikaitkan dengan penampilan seseorang, karena perubahan fisik merupakan salah satu aspek yang menonjol dalam perkembangan remaja khususnya remaja yang mengalami obesitas sehingga hal ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, yang membawa dampak pada penerimaan dirinya akan gambaran dirinya.

Penilaian bentuk tubuh pada seseorang disebut dengan citra tubuh. Menurut Schilder, Citra tubuh adalah gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuhnya menurut individu itu sendiri. Berbagai gambaran bentuk tubuh tersebut membuat remaja merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya. Perasaan puas atau tidak puas terhadap bentuk tubuh membuat remaja memiliki citra tubuh yang positif dan negatif.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan peningkatan kelainan mental terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun (Becker, 2009). Mereka merasa cemas, sedih, dan juga stres karena penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya akibat dari obesitas (Dariyo, 2008). dilakukan untuk mengkaji hubungan atau kaitan antara obesitas dengan berbagai topik atau isu tentang diri antara lain, citra diri dan harga diri (Prameswari, 2013) dimana penelitian ini menyimpulkan bahwa orang yang mengalami obesitas memiliki citra diri dan harga diri yang negative

Penelitian ini dilakukan pada semua siswa/siswi di SMA Frater Makassar yang mengalami obesitas yang jarang digunakan atau secara tidak khusus yang dibahas di dalam penelitian sebelumnya seperti yang telah dilakukan oleh Dyah Ayu dan Ayunda Intan (2016) dimana hanya berfokus meneliti pada remaja putri. Fenomena yang terjadi saat ini, dikalangan remaja peneliti sering melihat anak-anak remaja yang mengalami peningkatan berat badan. Dan peneliti pernah menjumpai, ada anak dengan kurang percaya diri terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya yang tidak ideal atau mengalami kegemukan (obesitas).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian adalah semua remaja yang mengalami obesitas yang berjumlah 56 orang. Teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling* dengan menggunakan pendekatan *total sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk menilai variabel independent berupa alat timbangan pegas (*bathroom scale*) untuk mengukur berat badan, dan meteran untuk mengukur tinggi badan, sehingga di peroleh nilai indeks massa tubuh (IMT). Jika hasil IMT 25-27 kategori obesitas ringan dan IMT >27 dikategorikan obesitas berat. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dependen menggunakan kuesioner, dengan 24 pernyataan menggunakan *skala likert* menggunakan pilihan sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju 2, sangat tidak setuju = 1. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, Analisa bivariat

dilakukan terhadap tiap variabel untuk melihat adanya hubungan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan dengan tingkat kemanaan 5% ($\alpha=0,05$).

3. HASIL

Tabel 1.
Distribusi tingkat Obesitas dan Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
		%		%
Tingkat Obesitas dan Citra Tubuh Obesitas Berat Citra Tubuh Negatif	8	33.3	15	46.9
Obesitas Ringan Citra Tubuh Negatif	0	0	3	9.3
Obesitas Berat Citra Tubuh Positif	8	33.3	8	25
Obesitas Ringan Citra Tubuh Positif	8	33.3	6	18.8
Total	24	100	32	100

Tabel 2
Analisis Obesitas dengan Citra Tubuh pada Remaja

Obesitas	Citra Tubuh				Total		ρ
	Positif		Negatif		n	%	
	f	%	f	%			
Ringan	14	25.0	3	5.4	17	30.4	0.004
Berat	16	28.6	23	41.1	39	69.6	
Total	30	53.6	26	46.4	56	100	

4. DISKUSI

Dari hasil penelitian didapatkan obesitas ringan citra tubuh positif 14 (25.0%) responden. Dilihat dari hasil kuesioner para remaja tidak peduli dengan penampilannya merasa puas dengan bentuk tubuhnya, remaja tidak merasa cemas dengan apapun yang dikatakan sama teman-temannya. Remaja tidak pernah mengeluh tentang penampilan fisiknya, merasa tetap sehat walaupun memiliki berat badan berlebih, tidak khawatir dengan peningkatan berat badannya, menyukai semua bentuk tubuhnya, merasa puas dengan penampilan fisiknya, merasa percaya diri untuk tampil di muka umum.

Sedangkan, masih ada 16 (28,6%) responden yang mengalami obesitas berat tetapi memiliki citra tubuh positif hal ini dikarenakan remaja para remaja tidak peduli dengan penampilannya merasa puas dengan bentuk tubuhnya, remaja tidak merasa cemas dengan apapun yang dikatakan sama teman-temannya. Seperti pada jawaban di kuesioner remaja percaya diri dengan memiliki badan yang gemuk, tidak mengeluh tentang

penampilan fisiknya, merasa tetap sehat walaupun memilk berat badan berlebih, mereka tidak peduli dengan banyaknya makanan yang mereka makan, tidak khawatir dengan peningkatan berat badannya, menyukai bentuk tubuhnya, merasa puas dengan penampilan fisiknya, merasa percaya diri untuk tampil di muka umum, tidak peduli dengan perkataan orang yang sering mengatakan mereka gemuk.

Menurut asumsi peneliti salah satu yang dapat mempengaruhi citra tubuh positif pada kalangan remaja jika merasa diterima dalam lingkungan pertemanannya walaupun dengan kondisi fisik atau berat badan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan teori veronika, (2010) seseorang yang memiliki citra tubuh positif Persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya. Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai dan karakter. Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dengan tubuhnya dan individu mempunyai rasa percaya diri. Gambaran diri positif merupakan pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan.

Pada penelitian ini responden yang mengalami obesitas berat 8 (33,3 %) responden dan obesitas ringan 8 (33,3%) responden yang mengalami citra tubuh positif dialami oleh jenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan teori dalam jurnal (Dyah ayu dan Ayunda Intan, 2016) Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, hal ini dikarenakan wanita lebih negatif memandang citra tubuh dibanding pria, pria lebih memandang citra tubuhnya positif ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman – temannya dan mengikuti trend

Dari hasil penelitian didapatkan remaja yang mengalami obesitas ringan 3 (5.4%) responden dan mengalami citra tubuh negatif. Remaja kurang percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya, dan merasa tidak puas sehingga tidak menyukai beberapa bagian tubuh yang tidak proforsinal dengan bentuk tubuhnya saat ini seperti pada bagian bokong, perut, kaki dan lengannya sehingga mereka merasa malu untuk tampil di depan umum, ada juga beberapa responden yang khawatir jika berat badannya terus bertambah, sehingga merasa cemas dengan perkataan teman-temannya. Kemudian ada 23 (41,1%) responden mengalami obesitas berat yang memiliki citra tubuh negatif. Remaja merasa dengan ukuran tubuhnya saat ini merasa kurang fit dan bugar, remaja merasa kurang sehat mempunyai berat badan yang berlebih, remaja tidak mudah melakukan aktifitas olahraga fisik karena berat badannya berlebih. Remaja kurang percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya, remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya seperti bentuk perut, bokong, lengan, dan kakinya, sehingga menyebabkan remaja merasa malu untuk tampil di depan umum, remaja cepat merasa tersinggung jika berbicara soal berat badan, sering khawatir jika berat badannya terus bertambah dan merasa cemas dengan perkataan teman-temannya mengenai peningkatan berat badan yang di alami.

Menurut asumsi peneliti remaja mengalami citra tubuh negatif di karenakan remaja merasa dirinya kurang berarti dan kurang di terima di lingkungan masyarakat. Dengan penampilan tubuhnya yang gemuk remaja merasa kurang percaya diri untuk bergaul dengan teman-temannya. Hal ini sejalan dengan teori veronika (2010) yang mengatakan citra tubuh negatif, merupakan sebuah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya, Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan bahwa ukuran uatau bentuk tubuh adalah tanda kegagalan pribadi, Individu merasa malu, sadar diri dan cemas tentang tubuhnya, Individu tidak nyaman dan canggung dalam tubuhnya

Menurut Dewi, (2004) remaja yang mengalami obesitas akan dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan gemuk selalu diejek dan dianggap sebagai salah satu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek di lingkungan sekitarnya, sedangkan menurut Nasar (dalam Rahmawati, 2006) Perlakuan terhadap remaja obesitas seperti mengejek, menertawakan, mengganggu, mempermainkan dan sebagainya juga menyebabkan remaja yang mengalami obesitas semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas, sehingga mengganggu perkembangan sosialnya. Hal tersebut yang dialami oleh para responden dipanggil gendut, diejek, dan dipandang sebelah mata juga telah mereka rasakan.

Pada penelitian ini kebanyakan responden obesitas berat 15 (46,9 %) responden dan obesitas ringan 3 (9,7%) responden yang mengalami citra tubuh negatif dialami oleh jenis kelamin perempuan . Hal ini dikarenakan remaja putri lebih sering memperhatikan penampilanya agar tubuhnya terlihat langsing sehingga dapat memikat perhatian lawan jenis. Kekhawatiran akan masa depan tersebut membuat responden melakukan upaya diet untuk menjaga gambaran diri yang positif. Hal tersebut dilakukan oleh para partisipan karena menurut Budianti (2016). Remaja perempuan yang mengalami obesitas cenderung sering mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya terkait dengan penampilan fisiknya, dan perasaan takut akan penilaian negatif dari orang lain. Sehingga untuk menghilangkan penilaian negatif dari lingkungan terkait dengan fisik, maka dari itu para responden melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Kiang dan Harter (dalam Santrock, 2007) seorang remaja obesitas berpikir menjadi orang yang menarik dan meningkatkan harga dirinya dan membuatnya menjadi lebih populer. Keadaan tersebut membuat remaja perempuan cenderung ingin menurunkan berat badannya. Menurut teori (satria, 2008), Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, dikarenakan wanita lebih negatif

memandang citra tubuhnya dibandingkan pria. Pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri didepan teman-temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung. Sedangkan, wanita ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian orang lain.

Menurut asumsi peneliti dari hasil yang di dapatkan apabila semakin meningkat berat badan seseorang maka citra tubuh seseorang negatif atau citra tubuh seseorang terganggu seperti halnya merasa malu dan merasa kurang percaya diri untuk tampil didepan umum, individu akan merasa dirinya kurang berarti dimata orang lain dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain bahwa orang lain lebih baik dri dirinya. Apabila berat badan seseorang dalam kategori ringan remaja tidak terlalu menilai buruk tentang penampilan fisiknya sehingga jawaban responden pada kuesioner lebih banyak mengalami citra tubuh positif dibandingkan negatif. Secara fisik bentuk tubuh obesitas ringan tidak terlalu gemuk dibandingkan obesitas berat. Hal tersebut yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2014) yang menyimpulkan bahwa citra tubuh yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh tingkatan obesitas responden. Semakin berat obesitas yang dialami seseorang maka semakin negatif citra tubuh yang negative

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 56 responden maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat obesitas dengan citra tubuh pada remaja di SMA Frater Makassar dengan nilai $p=,004$

REFERENSI

- Arlinda, S., 2015. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2017.
- Barasi, M. E., 2009. *At a Glance Ilmu Gizi*. Penerbit Erlangga.
- Gandy, J. W., Madden, A., & Holdsworth, M. 2014. *Gizi & Dietika*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Marerie, F., 2017. *Gambaran Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas*. Vol 1.No. 1. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2017.
- Muhith, A., 2015. *Pendidikan Keperawatan & Gizi Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset.
- Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nurha Medika.
- Proverawati, A. 2010. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A. 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rupang, I., Opod, H., Sinolung, J. 2013. *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Obesitas Pada Siswa SMA Rex Mundi Manado*. Vol 1. No 1. Diakses tanggal 16 Oktober 2017.
- Sari, D, A, K, W., Permatasari, A, I. 2016. *Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas*. Vol 9. No 1. Diakses pada tanggal 30 September 2017
- Veronika, L. 2010. *Body image pada wanita dewasa awal pengkonsumsian obat pelangsing*. Universitas Gunadarma Depok, Diakses pada tanggal 3 Desember 2017
- Wulandari, S., Lestari, H., Fachlev, A, F. 2016. *Fakto Yang berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja DI SMA Negeri 4 Kendari*. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2017.