

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS



SKRIPSI

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA
DIRI PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI
MAKASSAR**

PENELITIAN NON-EKSPERIMENTAL

OLEH :

TIARA FRANSISCA

CX1514201141

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
MAKASSAR**

2017



SKRIPSI

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA
DIRI PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI
MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

**OLEH :
TIARA FRANSISCA
(CX.15.14201.141)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
MAKASSAR
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Fransisca

NIM : CX1514201141

Menyatakan dengan sungguh - sungguh bahwa proposal ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya.

Makassar, April 2017

Yang menyatakan,

(Tiara Fransisca)

HALAMAN PERSETUJUAN

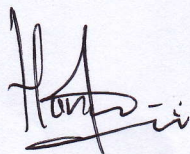
SKRIPSI

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA DIRI PADA
REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR**

**Diajukan Oleh :
TIARA FRANSISCA
CX1514201141**

Disetujui Oleh :

Pembimbing



(Lorantina A., Ns., M.Kep)

NIDN:0909108301

Wakil Ketua I Bidang Akademik



(Henny Pongantung., Ns., MSN)

NIDN: 0912106501

**HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI
SKRIPSI
HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA
DIRI PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI
MAKASSAR**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Tiara Fransisca
CX1514201141

Telah dibimbing dan disetujui oleh:


Lorantina A., Ns., M.Kep
NIDN: 0909108301


Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Pada Tanggal 19
April 2017 Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I


Elmiana Bongga Linggi.,Ns.,M.Kes
NIDN: 0925027603


Penguji II


Siprianus A.,S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN: 0928027101

Penguji III


Fr.Blasius Perang CMM.,SS.,Ma.Psy
NIDN : 0923068102

Makassar, 19 April 2017
Program S1 Keperawatan dan Ners
Ketua STIK Stella Maris Makassar


Siprianus A.,S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN: 0928027101

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI : HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR.”**

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam berbagai hal disebabkan keterbatasan pengetahuan dan ilmu yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat harapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Oleh Karena itu pada kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Siprianus A,Ns.,M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan kepada kami dari awal hingga selesainya skripsi ini serta telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan selama kurang lebih 2 tahun di STIK Stella Maris Makassar.
2. Henny Pongantung,S.Kep.,Ns.,MSN selaku dosen pembimbing akademik S1 Jalur B yang telah mendidik, memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis selama dalam pendidikan dan juga telah menjadi dosen penguji II.
3. Fransiska Anita E.R.S.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.
4. Lorantina A, Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah mendidik, memberikan bimbingan serta pengarahan selama penulis menuntut ilmu

dan menyusun skripsi ini hingga dapat selesai pada waktunya.

5. Elmiana Bongga Linggi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji I yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan kepada penulis.
6. Fr.Blasius Perang CMM, SS.,Ma.Psy selaku penguji III yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan kepada penulis.
7. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
8. Orang tua Bapak Marthen L Biring dan Ibu Damaris Intan serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril dan materi.
9. Teman - teman SI keperawatan jalur B angkatan 2015 yang selalu kompak, dan saling mendukung selama mengikuti pendidikan. Terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Makassar, April 2017

Tiara Fransisca

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA DIRI PADA
REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI
MAKASSAR**

(Dibimbing oleh Lorantina A)

Tiara Fransisca

Program Studi S1 Keperawatan Dan Ners

(xv + 44 Halaman + 31 Referensi + 5 Tabel + 8 Lampiran)

ABSTRAK

Obesitas dapat memberikan dampak secara biologis, psikologis, dan sosial pada orang yang mengalaminya. Dampak psikologis pada remaja yang mengalami obesitas salah satunya dapat mempengaruhi harga diri remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah remaja yang mengalami obesitas sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling dan pengumpulan data dengan menggunakan instrument kuisioner. Pengujian hipotesis menggunakan uji chi square dengan hasil nilai $p > 0.05$. Simpulan sebagian remaja mengalami obesitas ringan (96%) mengalami obesitas sedang (4%). Mayoritas remaja obesitas ringan mengalami harga diri tinggi (84%) dan harga diri rendah (12%) yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian tidak ada hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar. Diharapkan bagi remaja agar bisa mengontrol pola hidup supaya berat badan bisa turun dan berada pada berat badan ideal.

Kata kunci : Obesitas, remaja, harga diri

Kepustakaan : (2005-2016)

RELATIONSHIP OF OBESITY WITH THE CONCEPT OF SELF: SELF REGARD IN TEENAGERS AT CATHOLIC RAJAWALI SENIOR HIGH SCHOOL MAKASSAR

(Guided by Lorantina A)

Tiara Fransisca
Study Program S1 Nursing And Nurses
(xv + 44 + 31 Reference page + 5 + 8 Appendix Table)

ABSTRACT

Obesity can affect the biological, psychological, and social in people who experience it. The psychological impact on teenager who are obese can influence self regard. The purpose of this study is to determine the relationship of obesity with the concept of self: self regard in teenagers at Catholic Rajawali Senior High School Makassar. Type of research is observational analytic with cross sectional approach. The population was 50 obese teenagers respondents with purposive sampling as the technique sampling and data collection using questionnaire instrument. Hypothesis test is using chi square test with result p value $1.000 > 0.05$. Conclusions part of teenagers with low obesity (96 %), middle obesity (4%). Teenagers with low obesity experience high self regard (84%) and low self regard (12%), that means H_0 is accepted and H_a is rejected by that there is no relationship of obesity with the concept of self: self regard in teenagers on Rajawali Senior High School Makassar. Expected for the teenagers to be able to control their life style so that weight can come down and be ideal weight.

Keywords: Obesity, teenagers, self regard

Bibliography : (2005-2016)

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vi
HALAMAN ABSTRAK	viii
HALAMAN DAFTAR ISI	ix
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Tentang Obesitas.....	7
1. Defenisi Obesitas.....	7
2. Faktor-faktor penyebab obositas	7
3. Tipe kegemukan	10
4. Dampak obesitas	11
5. Klasifikasi IMT.....	12
6. Cara menghitung IMT	13

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS	HAL	x
	B. Tinjauan Umum Tentang Konsep Diri	13	
	1. Defenisi konsep diri	13	
	2. Rentang respons konsep diri	13	
	3. Komponen konsep diri	14	
	4. Faktor yang mempengaruhi konsep diri.....	22	
	C. Tinjauan Umum tentang Remaja.....	22	
	1. Defenisi Remaja	22	
	2. Usia remaja.....	23	
	3. Tahap perkembangan remaja	23	
	4. Ciri-ciri masa remaja	24	
	BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	26	
	A. Kerangka Konseptual	26	
	B. Hipotesis Penelitian	27	
	C. Defenisi Operasional	27	
	BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	30	
	A. Jenis Penelitian	30	
	B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30	
	C. Populasi Dan Sampel	30	
	D. Instrumen Penelitian	31	
	E. Pengumpulan Data	32	
	F. Pengolahan dan Penyajian Data	33	
	G. Analisa Data	34	
	BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36	
	A. HASIL	36	
	1. Pengantar.....	36	
	2. Gambaran umum lokasi penelitian.....	36	
	3. Karakteristik responden.....	37	
	4. Hasil analisis variabel yang diteliti.....	38	

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS	HAL x
	<p>B. PEMBAHASAN 40</p> <p>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 43</p> <p>A. Kesimpulan 43</p> <p>B.Saran 43</p> <p>Daftar Pustaka</p> <p>Lampiran</p>	

BAB V PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Pengantar	38
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
3. Penyajian Karakteristik Data Umum	40
4. Penyajian Hasil Yang Diukur	44
B. Pembahasan	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Defenisi Operasional	27
5.1 Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	40
5.2 Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
5.3 Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	42
5.4 Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Kemoterapi beberapa....	43
5.5 Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Efek Kemoterapi.....	44
5.6 Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Citra Tubuh..	45
5.7 Tabel Analisis Hubungan Efek Kemoterapi dengan Gangguan citra tubuh.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 Surat permohonan izin melakukan penelitian dari STIK Stella Maris Makassar

Lampiran 3 Surat izin penelitian dari Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Lampiran 4 Surat keterangan telah melakukan penelitian dari Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 7 Instrumen Penelitian / Kuesioner

Lampiran 8 Master Tabel

Lampiran 9 Hasil Output SPSS Uji Chi Square

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

WHO	: World Health Organization
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
CDC	: Centres for disease control and prevention
BMI	: body mass index
IMT	: Indeks masa tubuh
<	: Kurang dari
≥	: Lebih besar atau sama dengan
α	: Alfa
%	: Persen
SMA	: Sekolah Menengah Atas
Informed consent	: Lembar persetujuan
Bivariat	: Analisa yang dilakukan pada kedua variabel
Univariat	: Analisa yang dilakukan pada masing – masing variabel
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan dan obesitas dipandang sebagai salah satu masalah global. Obesitas merupakan masalah yang cukup besar yang memerlukan penanganan secara serius. Hal ini dikarenakan obesitas dapat menimbulkan dampak negatif pada orang yang mengalaminya yaitu berdampak pada kesehatan dan psikologisnya. Dampak negatif pada kesehatan antara lain dapat timbul penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, berbagai kesakitan dan bahkan dapat berakhir dengan kematian. Selain itu obesitas pada masa remaja juga menyebabkan munculnya berbagai macam masalah psikologis yang kemudian dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikososial seperti hasil penelitian di Manhattan pada tahun 2012 orang-orang dengan kelebihan berat badan lebih banyak mengalami masalah psikologis dibanding dengan orang dengan berat badan normal. Penderita obesitas cenderung meremehkan gambaran bentuk tubuhnya. Hal ini menyebabkan mereka malu untuk bercermin, menghindari hubungan sosial dan menghubungkan segala peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dengan keadaan tubuhnya. Seseorang yang memiliki konsep diri negatif dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kreativitas (Darmawan, 2016).

Perasaan yang merasa dirinya berbeda atau dibedakan, dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap munculnya masalah psikologis. Pada kelompok anak, remaja, dewasa muda, obesitas akan berpengaruh terhadap perkembangan psikososial. Seseorang yang menderita obesitas seringkali menjadi bahan hinaan teman-teman terkait dengan penilaian terhadap penampilan dirinya. Remaja sering kali mengganggu atau mencela kawan mereka yang

kelebihan berat badan, dan sering kali remaja tersebut kehilangan rasa percaya diri dan merasa dijauhan. Perasaan itulah yang membuat seseorang dengan obesitas menarik diri dari lingkungan sosialnya. Masalah obesitas bisa berdampak antara lain : depresi, harga diri rendah, isolasi sosial, status pekerjaan yang buruk, dan gangguan pada hubungan yang harmonis (Michelle, dkk, 2014).

Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan jiwa (*No Health without Mental Health*) slogan ini sesuai dengan undang-undang kesehatan No 36 tahun 2009 bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Orang dengan pikiran yang sehat harus mampu berpikir dengan jelas, mampu memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi dalam hidup, menikmati hubungan baik dengan teman-teman, rekan kerja, keluarga dan merasa tenteram secara spiritual serta membawa kebahagiaan bagi orang lain. Gangguan kesehatan jiwa dapat dialami oleh masyarakat dari berbagai kalangan dan tingkat usia baik anak-anak, remaja ,dewasa dan lanjut usia (Viora, 2010).

Menurut Prameswari, kita membicarakan tentang pikiran (jiwa) dan tubuh (fisik) secara terpisah, pada kenyataannya keduanya hampir seperti dua sisi mata uang. Keduanya berpengaruh satu sama lain tetapi menunjukkan manifestasi yang berbeda. Bila salah satu terganggu dipastikan yang lain juga terganggu. Misalnya saat tubuh mengalami kegemukan atau obesitas dapat memberikan dampak negatif secara psikologis kepada seseorang dan juga gangguan mengenai penilaian terhadap konsep dirinya (Prameswari, dkk, 2013).

Menurut Yusuf, dkk, (2015) penilaian setiap orang terhadap konsep dirinya bisa positif ataupun negatif. Ada bagian-bagian yang mereka sukai dan ada bagian yang tidak mereka sukai dan ingin mereka ubah. Konsep diri merupakan bagian yang penting dari kepribadian seseorang, yaitu

sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku. Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan dan bahwa “cantik itu langsing,” maka obesitas yang dialami seseorang akan berpengaruh terhadap penampilan dan akhirnya mempengaruhi konsep dirinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang yaitu berupa teman dekat ataupun keluarga, lingkungan kampus atau tempat bekerja, peranan faktor sosial dan keadaan fisik atau penampilan fisik yang merupakan hal yang sangat diperhatikan terutama pada usia remaja (Dermawan dan Rusdi, 2013).

Gangguan konsep diri dapat dialami oleh orang yang mengalami obesitas dari semua golongan termasuk golongan usia remaja. Pada usia remaja, obesitas merupakan masalah yang dianggap serius karena hal ini berkaitan dengan penampilan seorang individu yang dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya. Usia remaja merupakan tahap dimana perkembangan fisik masih berlangsung yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh. Pada masa remaja mereka sudah lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada masa anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya. Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri (Hamzah, 2014).

Prevalensi obesitas meningkat tidak saja di negara-negara maju tetapi juga di negara-negara berkembang. Meningkatnya prevalensi obesitas merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Sedikitnya, 2.8 juta penduduk meninggal per tahun akibat dari *overweight* dan obesitas (WHO, 2011). Berdasarkan data *Centres for disease control and prevention* (CDC) Amerika, angka obesitas pada remaja terus

meningkat dari 5 persen di tahun 1980 hingga 21 persen di tahun 2012 dengan 20,5 persen remaja perempuan dan laki-laki mengalami obesitas. Untuk prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 %. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 hingga 18 tahun sebanyak 7,3%. Berdasarkan data Riskesdas, pada tahun 2010, 1,4 persen remaja mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, namun pada tahun 2013 angka tersebut meningkat menjadi 10,8 persen dengan 8,3 persen menderita kelebihan berat dan 2,5 persen menderita obesitas (Riskesdas, 2010).

Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk menentukan seseorang dikatakan mengalami obesitas atau tidak. Namun, metode yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah *Body Mass Index* (BMI) atau yang lebih dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Nyoman, dkk, 2012).

Menurut Sarafino (2002) dalam jurnal Kawuwung, dkk, (2015) remaja dengan berat badan lebih mempunyai harga diri yang rendah di bandingkan dengan remaja yang mempunyai berat badan normal. Sedangkan dalam penelitian Kawuwung, dkk, (2015) didapatkan bahwa obesitas tidak memiliki hubungan dengan harga diri dan citra tubuh remaja putri. Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

B. Rumusan Masalah

Kelebihan berat badan dan obesitas dipandang sebagai salah satu masalah global. Obesitas merupakan masalah yang cukup besar yang memerlukan penanganan secara serius dikarenakan obesitas dapat menimbulkan dampak negatif pada orang yang mengalaminya yaitu berdampak pada kesehatan dan psikologisnya. Dampak negatif pada

kesehatan antara lain dapat timbul penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, berbagai kesakitan dan bahkan dapat berakhir dengan kematian. Selain itu obesitas pada masa remaja juga menyebabkan munculnya berbagai macam masalah psikologis yang kemudian dapat berpengaruh terhadap perkembangan psikososial. Seseorang yang memiliki konsep diri negative dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kreativitas. Masalah obesitas bisa berdampak antara lain : depresi, harga diri rendah, isolasi sosial, status pekerjaan yang buruk, dan gangguan pada hubungan yang harmonis (Michelle, dkk, 2014).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “apakah ada hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran obesitas pada remaja
- b. Mengidentifikasi gambaran konsep diri pada remaja
- c. Menganalisis hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri pada remaja

D. Manfaat Penelitian**1. Bagi Remaja**

Sebagai sumber pengetahuan bagi remaja tentang obesitas dan konsep diri pada remaja sehingga remaja dapat mengatur pola makan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan memahami konsep diri terhadap orang dengan obesitas maka pihak institusi dapat memberikan penyuluhan kepada remaja tentang cara mengatasi obesitas dan meningkatkan konsep diri.

3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dan wawasan tentang obesitas dan konsep diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Obesitas

1. Definisi Obesitas

Obesitas adalah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat asupan energi (makanan) melebihi pemakaian energi (metabolisme dan aktivitas fisik). Obesitas merupakan suatu penyakit yang dapat menyebabkan berbagai patologi organ yang mempredisposisi terjadinya penyakit kronik (Bothamley dan Boyle, 2013).

Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang tidak ideal yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Proverawati, 2010).

Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh (Soetjningsih, 2010).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan obesitas ialah suatu keadaan yang terjadi pada tubuh akibat penumpukan lemak akibat mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh.

2. Faktor-faktor Penyebab Obesitas

Menurut Nurdinah (2014) secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Faktor-faktor penyebab obesitas antara lain :

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 bisa 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 fisiologis

Obesitas dapat di sebabkan karena faktor fisiologis tubuh seseorang dan ini dikarenakan obesitas terjadi sebagai akibat adanya peningkatan jumlah sel lemak dalam tubuh. Obesitas meningkat sesuai dengan penambahan umur dan kemudian menurun sebelum akhirnya berhenti pada usia lanjut.

d. Faktor sosial ekonomi

Dalam kehidupan sehari-hari terdapat kontradiksi atau pertentangan hubungan antara status ekonomi sosial dan prevalensi obesitas. Pada status tingkat sosial yang lebih tinggi, khususnya pada usia dewasa, tubuh yang ramping atau kurus dianggap sebagai suatu keinginan yang harus diraih, sedangkan obesitas/kegemukan dipandang sebagai suatu indikator terhadap status yang lebih rendah. Hal ini berbanding terbalik pada status tingkat sosial yang rendah dimana mengalami kesulitan dalam mendapatkan makanan.

e. Faktor psikososial

Psikososial salah satu bentuk gangguan emosi persepsi diri yang negatif. 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. Masalah psikososial yang biasanya muncul adalah gangguan citra tubuh yang dialami terkait dengan penilaian penampilan dirinya.

f. Faktor Psikologi

Apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan.

g. Faktor kesehatan

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

h. 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).

3. Tipe Kegemukan

Tipe kegemukan ada bermacam-macam. Secara umum dibedakan berdasarkan bentuk tubuh dan berdasarkan sel lemak (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

a. Tipe kegemukan berdasarkan bentuk tubuh :

1) 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*.

2) 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*.

b. Tipe obesitas berdasarkan keadaan sel lemak

1) 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.

2) 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*.

3) 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 perantaraan 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 dan Wulandari, 2010).

4. Dampak Obesitas

Obesitas dapat memberikan dampak secara biologis, psikologis, dan sosial pada orang yang mengalaminya. Dampak psikologis pada remaja yang mengalami obesitas salah satunya dapat mempengaruhi harga diri remaja. Hal ini dikarenakan remaja obesitas seringkali menjadi bahan hinaan teman-teman terkait dengan penilaian terhadap penampilan dirinya. Remaja sering kali mengganggu atau mencela kawan mereka yang kelebihan berat badan, dan sering kali remaja tersebut kehilangan rasa percaya diri dan merasa dijauhkan. Perasaan itulah yang membuat seseorang dengan obesitas menarik diri dari lingkungan sosialnya. Masalah

obesitas bisa berdampak antara lain : depresi, harga diri rendah, isolasi sosial, status pekerjaan yang buruk, dan gangguan pada hubungan yang harmonis (Michelle, dkk, 2014).

Problem pada pola tingkah laku dan pola belajar remaja yang obesitas cenderung lebih sering merasa cemas dan memiliki kemampuan bersosialisasi lebih rendah daripada yang lain. Stress dan cemas juga akan mengganggu proses belajar, karena kecemasan yang berhubungan dengan masalah sekolah dapat menimbulkan rasa kekhawatiran dan penurunan prestasi akademis (Misnadiarly, 2007).

5. Klasifikasi IMT

Tabel 2.1

Klasifikasi Berat Badan

No	Klasifikasi	IMT (Kg/m ²)
1	Berat badan kurang	< 18,5
2	Sehat /normal	18,5-24,9
3	Berat badan berlebih	25,0-29,9
4	Obesitas 1	30,0 – 34,9
5	Obesitas 2	35,0 – 39,9
6	Obesitas 3 / obesitas morbid / obesitas parah	> 40,0

Sumber : Bothamley dan Boyle (2013)

6. Cara Menghitung Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

Rumus penghitungan IMT adalah sebagai berikut :

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

B. Tinjauan Umum Tentang Konsep Diri

1. Definisi

Konsep diri adalah bagian dari masalah kebutuhan psikososial yang tidak didapat sejak lahir, akan tetapi dapat dipelajari sebagai hasil dari pengalaman seseorang terhadap dirinya (Hidayat dan Uliyah, 2014).

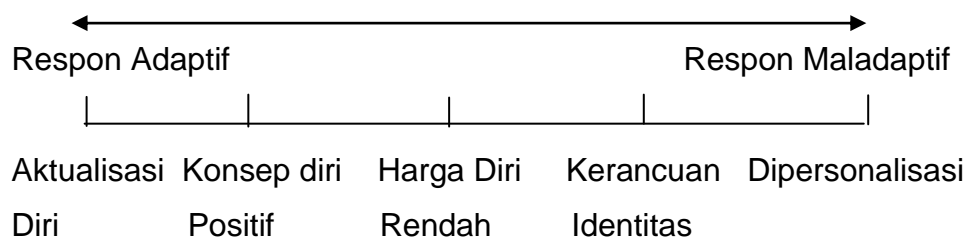
Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh baik fisik, mental, intelektual, sosial, dan spiritual (Dermawan, 2013)

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan (Agustiani, 2006).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat di simpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya

2. Rentang respons konsep diri

Konsep diri seseorang terletak pada suatu rentang respons antara ujung adaptif dan ujung maladaptif, yaitu aktualisasi diri, konsep diri positif, harga diri rendah, kekacauan identitas dan depersonalisasi (Yusuf, dkk, 2015).



3. Komponen Konsep Diri

a. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu baik yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang kontak secara terus menerus (*anting, make up, pakaian, kursi roda, dan sebagainya*) baik masa lalu maupun sekarang (Yusuf, dkk, 2015).

Citra tubuh merupakan hal pokok dalam konsep diri. Citra tubuh harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya misalnya perasaan menarik atau tidak, gemuk atau tidak, dan sebagainya (Yusuf, dkk, 2015).

Gambaran citra diri pada remaja yang mengalami obesitas secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja obesitas memiliki citra diri yang negatif (Prameswari, dkk, 2013)

b. Ideal Diri

Persepsi individu tentang seharusnya berperilaku berdasarkan standar, aspirasi, tujuan, atau nilai yang diyakininya. Penetapan ideal diri dipengaruhi oleh kebudayaan, keluarga, ambisi, keinginan dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri

dengan norma serta prestasi masyarakat setempat. Individu cenderung menyusun tujuan yang sesuai dengan kemampuannya, kultur, realita, menghindari kegagalan dan rasa cemas serta *inferiority* (Yusuf, dkk, 2015).

Ideal diri harus cukup tinggi supaya mendukung respek terhadap diri tetapi tidak terlalu tinggi, terlalu menuntut, serta samar-samar atau kabur. Ideal diri akan melahirkan harapan individu terhadap dirinya saat berada di tengah masyarakat dengan norma tertentu. Ideal diri berperan sebagai pengatur internal dan membantu individu mempertahankan kemampuannya menghadapi konflik atau kondisi yang membuat bingung. Ideal diri penting untuk mempertahankan kesehatan dan keseimbangan mental (Yusuf, dkk, 2015).

Pada usia remaja yang memiliki ideal diri terdapat dua pendekatan kreativitas yaitu psikologis dan sosiologis. Pada usia remaja individu sudah mampu berpikir secara realistis yang ada.

c. Harga Diri

1) Definisi

Harga diri (*self - esteem*) adalah penilaian individu tentang dirinya dengan menganalisis kesesuaian antara perilaku dan ideal diri yang lain. Harga diri dapat diperoleh melalui penghargaan dari diri sendiri maupun orang lain. Perkembangan harga diri juga ditentukan oleh perasaan diterima, dicintai, dihormati oleh orang lain serta keberhasilan yang pernah dicapai individu dalam hidupnya (Hidayat, 2009).

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 dan Wartonah, 2010).

Harga diri 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 dan Hartono, 2011).

2) Harga Diri Remaja yang mengalami Obesitas

Remaja dengan obesitas cenderung memiliki harga diri yang rendah dari pada orang-orang yang memiliki tubuh ideal sehingga kemampuan aktualisasi diri mereka juga cenderung rendah dan berdampak pada keterbatasan bersosialisasi dengan orang lain dan berprestasi (Ginting, 2011).

3) Aspek Harga Diri

Penghargaan atas diri memiliki dua aspek yang saling berkaitan :

- a) Perasaan bahwa diri kita efektif (keefektifan diri), berarti keyakinan dalam berfungsinya pemikiran, kemampuan untuk berfikir, proses menilai, memilih, memutuskan, keyakinan dalam kemampuan untuk memahami fakta-fakta yang berada dalam batas-batasan minat dan kebutuhan, kepercayaan diri yang kognitif, dan kendala diri yang kognitif.
- b) Perasaan bahwa diri kita berharga, berarti jaminan di pihak individu, suatu sikap tegas menuju hak individu untuk hidup dan berbahagia, kenyamanan dalam menegaskan pemikiran, keinginan dan kebutuhan, perasaan bahwa sukacita adalah warisan individu yang paling alami.

4) Cara meningkatkan harga diri

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar mempunyai harga diri yang tinggi:

- a) Mengenali diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.
- b) Menerima diri seperti apa adanya.
- c) Meningkatkan keahlian yang dimiliki
- d) Memperbaiki kekurangan
- e) Mengembangkan pemikiran bahwa setiap orang adalah sama dan sederajat dengan orang lain (Tjahjono, 2005).

5) Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Gufron dan Risnawita (2010) faktor yang mempengaruhi harga diri adalah :

a) Jenis Kelamin

Wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria, seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus di lindungi.

b) Intelegensi

Individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Dan individu yang memiliki harga diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

c) Kondisi Fisik

Hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang

menarik. Begitu pula dengan remaja yang terlalu memikirkan masalah ukuran dan bentuk tubuhnya. Mereka akan berusaha mati-matian untuk bisa mempertahankan bentuk tubuh atau menurunkan berat badannya.

d) Lingkungan Keluarga

Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga. Mereka yang berasal dari keluarga bahagia akan memiliki harga diri tinggi karena mengalami perasaan nyaman yang berasal dari penerimaan, cinta, dan tanggapan positif orang tua mereka. Sedangkan pengabaian dan penolakan akan membuat mereka secara otomatis merasa tidak berharga. Karena merasa tidak berharga, diacuhkan dan tidak dihargai maka mereka akan mengalami perasaan negatif terhadap dirinya sendiri.

e) Lingkungan Sosial

Pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, dan perlakuan orang lain kepadanya.

6) 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, aktif dan ekspresif, tidak peka terhadap kritik, bersikap terbuka dengan orang lain, optimis, dan memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan (Damaiyanti dan 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, merasa gagal, penurunan produktivitas, destruktif yang diarahkan kepada orang lain, gangguan dalam hubungan interpersonal, perasaan tidak mampu, rasa bersalah, perasaan negatif mengenai tubuhnya sendiri, keluhan fisik, menarik diri secara sosial, khawatir, serta menarik diri dari realitas.

Menurut Yosep, (2010) penyebab terjadinya harga diri rendah adalah pada masa kecil sering disalahkan, jarang diberi pujian atas keberhasilannya. Saat individu mencapai masa dewasa keberadaannya kurang dihargai, tidak diberi kesempatan dan tidak diterima. Harga diri rendah muncul saat lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih dari kemampuannya.

Penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Individu akan merasa harga dirinya tinggi bila sering mengalami keberhasilan. Sebaliknya, individu akan merasa harga dirinya rendah bila sering mengalami

kegagalan, tidak dicintai, atau tidak diterima lingkungan (Yusuf, dkk, 2015).

7) Pengukuran harga diri

- a) Optimis : Rasa yakin akan kemampuan diri dan menyukai diri sendiri
- b) Aktif dan ekspresif : bisa mengutarakan pendapat dan sukses dalam akademik
- c) Berani menghadapi tantangan : tidak mudah menyerah dan ingin hidup sukses
- d) Bersikap terbuka : mudah bergaul dan terbuka terhadap kritik (Gufron dan Risnawita, 2010).

d. Peran

Serangkain pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat sesuai posisinya di masyarakat / kelompok sosialnya. Peran memberikan sarana untuk berperan serta dalam kehidupan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas dengan memvalidasi pada orang yang berarti (Yusuf, dkk, 2015).

Menurut Yusuf (2015) hal - hal yang mempengaruhi penyesuaian individu terhadap peran antara lain sebagai berikut:

- 1) Kejelasan perilaku yang sesuai dengan peran dan pengetahuannya tentang peran yang diharapkan.
- 2) Respons / tanggapan yang konsisten dari orang yang berarti terhadap perannya.
- 3) Kesesuain norma budaya dan harapannya dengan perannya.
- 4) Perbedaan situasi yang dapat menimbulkan penampilan peran yang tidak sesuai.

e. Identitas Diri

Identitas adalah kesadaran tentang “diri sendiri” yang dapat diperoleh individu dari observasi dan penilaian terhadap dirinya serta menyadari individu bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Pengertian identitas adalah organisasi, sintesis dari semua gambaran utuh dirinya serta tidak dipengaruhi oleh pencapaian tujuan, atribut/jabatan dan peran. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, hormat terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur diri dan menerima diri (Yusuf, dkk, 2015).

Ciri individu dengan identitas diri yang positif sebagai berikut :

- 1) Mengetahui diri sebagai individu yang utuh terpisah dari orang lain.
- 2) Mengakui jenis kelamin sendiri.
- 3) Memandang berbagai aspek diri sebagai suatu keselarasan.
- 4) Menilai diri sesuai penilaian masyarakat.
- 5) Menyadari hubungan masa lalu, sekarang dan yang akan datang.
- 6) Mempunyai tujuan dan nilai yang disadari (Yusuf, dkk, 2015).

Ciri individu yang berkepribadian sehat antara lain :

- 1) Citra tubuh positif dan sesuai.
- 2) Ideal diri realistis.
- 3) Harga diri tinggi.
- 4) Penampilan peran memuaskan.
- 5) Identitas jelas (Yusuf, dkk, 2015).

4. Faktor yang mempengaruhi konsep diri

a. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan fisik dan lingkungan psikologis. Lingkungan fisik adalah segala sarana yang dapat menunjang perkembangan konsep diri, sedangkan lingkungan psikologis adalah segala lingkungan yang dapat menunjang kenyamanan dan perbaikan psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan konsep diri.

b. Pengalaman masa lalu

Adanya umpan balik dari orang - orang penting, situasi stressor sebelumnya, penghargaan diri dan pengalaman sukses atau gagal sebelumnya, pengalaman penting dalam hidup, atau faktor yang berkaitan dengan masalah stressor, usia, sakit yang diderita, atau trauma, semuanya dapat memengaruhi perkembangan konsep diri.

c. Tingkat tumbuh kembang

Adanya dukungan mental yang cukup akan membentuk konsep diri yang cukup baik. Sebaliknya, kegagalan selama masa tumbuh kembang akan membentuk konsep diri yang kurang memadai (Hidayat dan Uliyah, 2014).

C. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Definisi

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, selama masa remaja akan terjadi penambahan kecepatan pertumbuhan (*growth spurt*), mulai munculnya tanda-tanda seks sekunder dan terjadi perubahan psikososial (Soetjningsih, 2010).

Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Sarwono, 2011).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis (Widyastuti, dkk, 2009).

Jadi, masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikososial.

2. Usia Remaja

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun)
- b. Masa remaja tengah (15-18 tahun)
- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun)

3. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap perkembangan yaitu :

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun)
 - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Ingin bebas
 - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
- b. Masa remaja tengah (15-18 tahun)
 - 1) Mencari identitas diri
 - 2) Timbulnya keinginan untuk kencan
 - 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
 - 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
 - 5) Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun)
 - 1) Pengungkapan identitas diri

- 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
- 3) Mempunyai citra jasmani dirinya
- 4) Dapat mewujudkan rasa cinta
- 5) Mampu berfikir abstrak (Monks, 2009)

4. Ciri-ciri Masa Remaja

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya
- b. Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.
- f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu,

melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.

- g. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan (Sarwono, 2011).

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

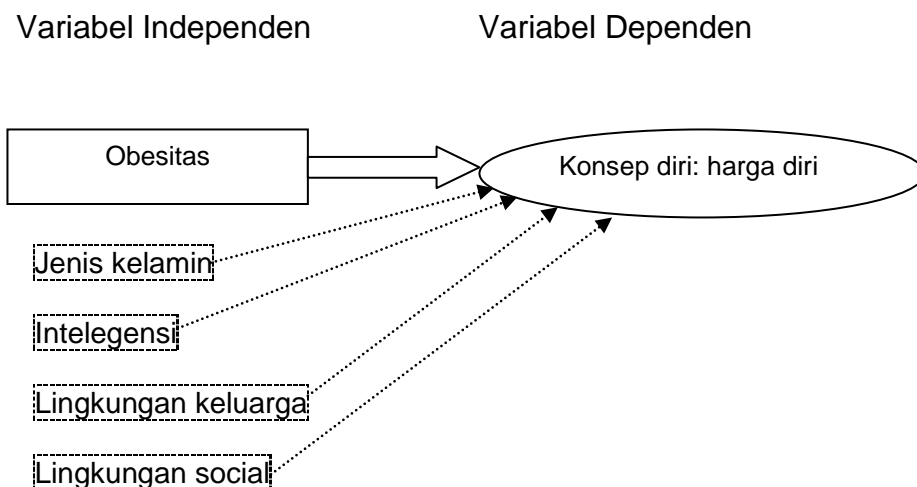
Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang tidak ideal yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Proverawati, 2010).

Konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya.

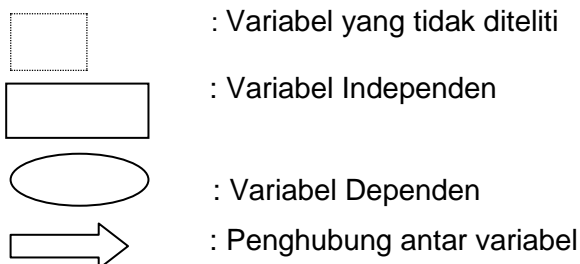
Harga diri menurut Maslow adalah perasaan individu tentang nilai/harga diri, manfaat, dan keefektifan dirinya. Pandangan seseorang tentang dirinya secara keseluruhan berupa positif atau negatif. Harga diri diperoleh dari diri dan orang lain yang dicintai, mendapat perhatian, dan respek dari orang lain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

Faktor – faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas serta pemikiran penulis dan tujuan dari penelitian ini maka dikemukakan variabel independen dan variabel dependen melalui konsep sebagai berikut :



Keterangan :



B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang ada pada tinjauan pustaka dan kerangka konseptual yang digambarkan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu : ada hubungan antara obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja di SMA Khatolik Rajawali Makassar.

C. Defenisi Operasional

Definisi Operasional dari variabel yang diteliti dapat dilihat dari tabel berikut ini :

No	Variabel	Defenisi Operasional	Parameter	Cara ukur	Skala data	Skor
1	Independen: Obesitas	Berat badan dengan indeks massa tubuh lebih dari $\geq 30,0$ Kg/m ²	Indeks massa tubuh (IMT) -Berat Badan -Tinggi Badan	Instrumen fisiologis (timbangan dan meteran)	Ordinal	- Dikatakan obesitas ringan jika nilai IMT 30,0-34,9 - Dikatakan obesitas sedang jika nilai IMT 35,0-39,9
2	Dependen: Konsep	Persepsi seseorang tentang	1. Optimis yang meliputi,	Kuisisioner	Ordinal	Harga diri tinggi jika total skor

	diri: Harga Diri	dirinya baik positif maupun negatif	rasa yakin akan kemampua n diri dan menyukai diri sendiri 2. Aktif dan ekspresif yang meliputi bisa mengutara kan pendapat dan sukses dalam akademik 3. Berani menghada pi tantangan yang meliputi tidak mudah menyerah dan ingin hidup sukses 4. Bersikap terbuka yang			jawaban responden:1 3-16 Harga diri rendah jika total jawaban responden:8- 12
--	------------------------	--	--	--	--	--

			meliputi mudah bergaul dan terbuka terhadap kritik			
--	--	--	--	--	--	--

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional analitik untuk menjelaskan hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar dengan menggunakan rancangan *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen diukur secara bersamaan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA Katolik Rajawali Makassar karena jumlah populasi obesitas cukup banyak dan belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya tentang obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2017.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Katolik Rajawali Makassar

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011). Pengambilan

sampel secara *Nonprobability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling* adalah teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang di kehendaki peneliti berdasarkan tujuan atau masalah dalam penelitian sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik yang telah di kenal sebelumnya.

Ada 2 kriteria sampel, yaitu :

a) Kriteria inklusi

- 1) Remaja yang berusia 15 - 18 tahun
- 2) Memiliki IMT $\geq 30,0$

b) Kriteria eksklusi

- 1) Tidak bersedia menjadi responden

D. Instrument Penelitian

Untuk melakukan pengumpulan data, peneliti membuat instrument sebagai pedoman untuk mengumpulkan data berupa :

1. Kuisisioner A

Kuesioner penelitian berisi data demografi yang meliputi: nama (inisial) dan kelas.

2. Kuisisioner B

Kuisisioner untuk mengukur obesitas remaja yang meliputi usia, berat badan, tinggi badan, dan IMT. Dengan kategori “obesitas ringan” jika nilai IMT 30,0-34,9 Kg/m² dan kategori “obesitas sedang” jika nilai IMT 35,0-39,9 Kg/m².

3. Kuisisioner C

Kuisisioner untuk mengukur harga diri remaja dengan lembaran *ceklist* yang berisi 8 pernyataan positif yang bersifat tertutup dengan menggunakan skala guttman yaitu skala pengukuran dengan jawaban “Ya” atau “Tidak”. Untuk jawaban “Ya” diberi skor 2 dan

untuk jawaban “Tidak” di beri skor 1. Pernyataan dibagi menjadi dua kategori “harga diri tinggi” jika total skor jawaban responden 13-16 dan kategori “harga diri rendah” jika total skor jawaban responden 8-12.

E. Pengumpulan Data

1. Sifat Data

Teknik pengumpulan data akan dilakukan guna memperoleh data yang sesuai dengan variabel penelitian ini diperoleh dengan cara:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diambil secara langsung dari objek penelitian. Dalam penelitian ini data primer berasal dari instrumen penelitian yang telah diisi oleh responden.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara menelusuri dan menelaah literatur serta data yang diperoleh dari SMA Katolik Rajawali Makassar. Data sekunder dalam penelitian ini berupa jumlah siswa yang berusia 15 - 18 tahun di SMA Katolik Rajawali Makassar.

2. Prosedur pengumpulan data

Dalam penelitian ini terbagi menjadi dua tahap :

a. Tahap persiapan

- 1) Menyelesaikan kelengkapan administrasi suratbizin pengambilan data awal dari ketua STIK Stella Maris Makassar
- 2) Peneliti mencari data awal jumlah siswa yang berusia 15-18 tahun
- 3) Peneliti mengurus administrasi surat izin meneliti di SMA Katolik Rajawali Makassar

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Memilih responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi
- 2) Peneliti memberikan lembar persetujuan (*inform consent*) untuk ditandatangani oleh calon responden apabila setuju menjadi subjek penelitian
- 3) Peneliti memberikan kuisisioner kepada responden
- 4) Memberikan waktu kepada responden untuk mengisi kuisisioner
- 5) Kuisisioner yang telah selesai diisi oleh responden dikembalikan kepada peneliti.

F. Pengolahan dan Penyajian Data

Dari hasil data yang telah dikumpulkan, peneliti mengolah data dengan menggunakan program SPSS melalui langkah - langkah sebagai berikut:

1. *Editing* (Penyuntingan)

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan terhadap semua data yang telah terkumpul, dilakukan pengecekan kelengkapan data untuk memastikan data yang diperoleh lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.

2. *Coding* (Pengujian)

Coding merupakan metode untuk mengkonfersikan data yang dikumpulkan selama penelitian ke dalam simbol. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tanda pada masing-masing jawaban dengan kode yang berupa angka, kemudian dimasukkan dalam tabel guna mempermudah membacanya.

3. *Entry Data*

Dilakukan dengan memasukan data kedalam computer dengan menggunakan aplikasi computer.

4. *Tabulating* (Tabulasi)

Dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel yang diteliti yaitu variabel kemoterapi (independen) dan variabel gangguan citra tubuh (dependen). Penyajian data yang digunakan adalah dalam bentuk tabel.

G. Analisa Data

Data yang terkumpul akan dianalisa secara analitik dan diinterpretasi dengan menggunakan uji statistik yaitu dengan menggunakan metode komputer.

1. Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan tiap variable yaitu obesitas (variabel independen) dan konsep diri: harga diri (variable dependen). Analisis ini digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi responden mengalami obesitas dan konsep diri: harga diri.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat ini dilakukan untuk mencari ada tidaknya hubungan variable independent (obesitas) dengan variable dependent (konsep diri: harga diri) di SMA Katolik Rajawali Makassar. Untuk melihat adanya hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar, maka peneliti menggunakan salah satu uji statistic non-parametrik yaitu uji *Chi Square*. Bila tidak memenuhi syarat uji *Chi-Square* digunakan uji alternatif yaitu *uji fisher* dengan nilai kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$) dengan interpretasi sebagai berikut:

- a. Apabila nilai $p < \alpha$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja SMA Katolik Rajawali Makassar.

- b. Apabila nilai $p \geq \alpha$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja SMA Katolik Rajawali Makassar.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pengantar

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Katolik Rajawali Makassar dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 31 Januari sampai dengan 25 Februari 2017. Pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan cara purposive sampling dan jumlah sampel yang diambil adalah 50 sampel yang memenuhi kriteria.

Langkah awal pengumpulan data ini dengan diadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan dan dimasukkan dalam rumus IMT. Pengumpulan data primer menggunakan instrumen penelitian yaitu lembar kuisioner sebagai alat ukur dan pengolahan data menggunakan computer program SPSS for Windows versi 20. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji statistik alternative chi square dengan tabel 2 x 2 dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05\%$.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Katolik Rajawali Makassar merupakan salah satu SMA swasta yang terkenal di Kota Makassar dengan akreditasi "A". Sekolah ini didirikan pada tahun 1954 sebagai filial dari SMA Katolik Cendrawasih. SMA ini berlokasi di Jl. Lamadukelleng No. 7 Kelurahan Losari, Kecamatan Ujung Pandang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah ini sering mengikuti berbagai perlombaan di tingkat nasional maupun internasional.

Berikut ini adalah visi dan misi SMA Katolik Rajawali Makasar :

Visi :

Menjadikan SMA Katolik Rajawali sebagai suatu sekolah yang unggul dan memiliki daya saing tinggi yang bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa

Misi :

1. Membina dan meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa seluruh warga sekolah baik di dalam maupun di luar sekolah
2. Mengembangkan kultur sekolah yang unggul dalam bidang akademik, emosional dan spiritual
3. Mengembangkan manajemen system pendidikan yang bermutu tinggi sesuai dengan tuntutan pendidikan modern dan dunia kerja
4. Mewujudkan sekolah sebagai tempat membina mental disiplin, serta melatih warga sekolah untuk bertindak benar, jujur, dan adil
5. Membina warga sekolah untuk hidup mandiri, kreatif, inovatif, cinta lingkungan dan mampu menerapkan teknologi dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah.

3. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Berikut ini akan disajikan distribusi responden remaja yang obesitas di SMA Katolik Rajawali Makassar berdasarkan umur, berat badan, dan tinggi badan.

a. Berdasarkan umur

Untuk distribusi responden berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5.1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada remaja yang obesitas di SMA Katolik Rajawali Makassar (n=50)

Umur (thn)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15	12	24
16	22	44
17	13	26
18	3	6
Total	50	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Tabel 5.1 tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak berada pada kelompok umur 16 tahun yaitu sebanyak 22 orang (44%) dan jumlah responden terkecil berada pada kelompok umur 18 tahun sebanyak 6 orang (12%).

4. Hasil Analisis Variabel yang Diteliti

Pada penelitian ini variabel yang diukur adalah obesitas, konsep diri: harga diri, dan hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri pada remaja.

Berikut akan diuraikan masing-masing variabel berdasarkan tabel

a. Analisa univariat

1) Obesitas

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan kelebihan berat badan pada remaja SMA Katolik Rajawali Makassar yang obesitas (n=50)

Obesitas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Obesitas ringan	48	96
Obesitas sedang	2	4
Total	50	100,0

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar, diperoleh distribusi obesitas ringan sebanyak 48 responden (96%) dan kategori obesitas sedang sebanyak 2 responden (4%).

2). Konsep Diri: Harga Diri

Tabel.5.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsep Diri: Harga diri pada remaja SMA Katolik Rajawali Makassar yang obesitas (n=50)

Harga Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	44	88
Rendah	6	12
Total	50	100,0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada remaja SMA Katolik Rajawali Makassar, diperoleh distribusi konsep diri : harga diri dengan kategori tinggi sebanyak 44 responden (88%) dan konsep diri : harga diri dengan kategori rendah sebanyak 6 responden (12%).

b. Analisa Bivariat

Tabel 5.4

Analisa Hubungan obesitas dengan konsep diri : harga diri pada remaja SMA Katolik Rajawali Makassar

Obesitas	Konsep Diri : Harga Diri						ρ
	Tinggi		Rendah		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Obesitas Ringan	42	84	6	12	48	96	1.000
Obesitas Sedang	2	4	0	0	2	4	
Total	44	88	6	12	50	100	

Analisa Continuity Correction

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh p value=1.000 (*Continuity Correction*) hal ini menunjukkan $p > \alpha$ maka artinya tidak ada hubungan obesitas dengan konsep diri : harga diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar. Data pada tabel 5.4 berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan remaja yang mengalami obesitas yang memiliki harga diri tinggi berjumlah 44 responden (88%) sedangkan remaja obesitas yang memiliki harga diri rendah berjumlah 6 responden (12%).

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Katolik Rajawali Makassar dengan responden remaja yang mengalami obesitas berjumlah 50 orang, didapatkan bahwa hasil analisis uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$) didapatkan hasil nilai $p = 1.000$

dengan demikian nilai $p > \alpha$ maka H_0 diterima H_a ditolak ini berarti “tidak ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan konsep diri : harga diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar”.

Pada gambaran hasil bivariat di dapatkan 88% responden kategori ringan memiliki harga diri tinggi. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yuliana, 2012 bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harga diri tinggi yaitu yakin akan kemampuan untuk mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari setiap orang memiliki perasaan yang tidak seluruhnya di setujui oleh masyarakat, mampu memperbaiki diri, mampu menerima dan memahami kenyataan tentang dirinya, dapat menerima dirinya apa adanya, dapat menerima orang lain, mampu membentuk pencitraan yang positif, memiliki bakat dan kemampuan yang baik (Yuliana, 2012).

Menurut asumsi peneliti adanya persepsi positif terhadap dirinya disebabkan karena remaja memandang dirinya secara positif, adanya penerimaan dan dukungan dari keluarga dan teman-teman sehingga remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan merasa puas dengan penampilannya walaupun memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, responden berasal dari latar belakang ekonomi dan sosial yang menengah, dan tidak terdapat remaja yang memiliki indeks massa tubuh >40 . Manfaat dari harga diri tinggi adalah prestasi siswa semakin meningkat, siswa akan lebih percaya diri dan mudah beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya.

Remaja dengan obesitas kategori sedang di SMA Katolik Rajawali Makassar sebagian besar memiliki harga diri tinggi namun terdapat 6 responden yang mengalami harga diri rendah. Hal ini disebabkan karena remaja obesitas cenderung memiliki harga diri yang rendah dari pada orang-orang yang memiliki tubuh ideal sehingga kemampuan aktualisasi

diri mereka juga cenderung rendah dan berdampak pada keterbatasan bersosialisasi dengan orang lain dan berprestasi (Ginting, 2011).

Obesitas dapat memberikan dampak secara biologis, psikologis, dan sosial pada orang yang mengalaminya. Dampak psikologis pada remaja yang mengalami obesitas salah satunya dapat mempengaruhi harga diri pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja obesitas seringkali menjadi bahan hinaan teman-teman terkait dengan penilaian terhadap penampilan dirinya. Remaja sering kali mengganggu atau mencela kawan mereka yang kelebihan berat badan, dan sering kali remaja tersebut kehilangan rasa percaya diri dan merasa dijauhkan. Perasaan itulah yang membuat seseorang dengan obesitas menarik diri dari lingkungan sosialnya. Masalah obesitas bisa berdampak antara lain : depresi, harga diri rendah, isolasi sosial, status pekerjaan yang buruk, dan gangguan pada hubungan yang harmonis (Michelle., dkk, 2014).

Menurut asumsi peneliti dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti sendiri terhadap responden didapatkan data bahwa responden yang memiliki harga diri rendah mengatakan bahwa mereka kurang percaya diri, merasa kurang dihargai dan diterima dilingkungan karena berat badan yang berlebihan.

Menurut Gufron dan Risnawita, (2010) lingkungan keluarga dan lingkungan sosial mempengaruhi harga diri. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga. Mereka yang berasal dari keluarga bahagia akan memiliki harga diri tinggi karena mengalami perasaan nyaman yang berasal dari penerimaan, cinta, dan tanggapan positif orang tua mereka. Sedangkan pengabaian dan penolakan akan membuat mereka secara otomatis merasa tidak berharga. Karena merasa tidak berharga, diacuhkan dan

tidak dihargai maka mereka akan mengalami perasaan negatif terhadap dirinya sendiri. Pada lingkungan sosial, pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, dan perlakuan orang lain kepadanya.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Sebagian besar remaja mengalami obesitas ringan yaitu 48 responden (96%).
2. Sebagian besar remaja obesitas mengalami harga diri tinggi.
3. Tidak terdapat hubungan signifikan antara obesitas dengan konsep diri: harga diri pada remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti dapat memberi saran terkait penelitian ini yaitu

1. Siswa

Diharapkan bagi remaja agar bisa mengontrol pola hidup supaya berat badan bisa turun dan berada pada berat badan ideal karena harus memikirkan dampak buruk obesitas bagi kesehatan fisik maupun psikologinya.

2. Institusi

Diharapkan institusi dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa yang obesitas tentang dampaknya agar siswa dapat menjaga pola makan dan mengadakan olahraga sehingga siswa dapat mengatasi obesitas yang dialami dan kesehatan siswa dapat terjaga

3. Peneliti selanjutnya

Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain dalam pengambilan data, misalnya dengan metode kualitatif melalui teknik wawancara dan metode deskriptif yaitu analisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri. Dengan demikian konsep diri pada responden dapat terkaji lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Reflika Aditama
- Bothamley, Judy dan Maureen Boyle. (2013). *Patofisiologi Dalam Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Damaiyanti, M., & Iskandar. (2012). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Refika Aditama.
- Darmawan, A. (2016). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dermawan, D., & Rusdi. (2013). *konsep dan kerangka kerja asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Ghufro, M.N. & Risnawita R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz media.
- Ginting, M.R. 2011. *Hubungan Harga Diri dengan Kemampuan Aktualisasi Diri pada Remaja Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Sei Bingai*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27522/1> Diunduh 13 November 2016
- Hamzah, N. (2014). *Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Gorontalo* .
- Hidayat, A.Azis Alimul & Uliyah, Musrifatul. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul A. (2009). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I*. Jakarta : Salemba Medika
- <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>
- Kawuwung, Rompas, & Onibala. (2015). *Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*
- Kusumawati & Hartono. (2011). *Buku Ajar Keperawatn Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika
- Michelle, R., Ali, Mohammad., Muhammad Asrori. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

- Misnadiarly. (2007). *Obesitas sebagai faktor risiko beberapa penyakit*. Jakarta : Pustaka Obor Populer.
- Monks,F.J., Knoers,A.M.P & Hadinoto S.R. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta : Andi
- Nurdinah. (2014). *Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMA Dharma Pancasila Kelurahan Selayang Medan* .
- Nyoman, S., Bakri, B., dan Fajar,I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Prameswari, S. P., Aisah, S., & Mifbakhuddin. (2013). *Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candi Sari Semarang* .
- Proverawati Atikah. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Jakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, Atikah. (2010). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Soetjiningih, Pa(K). (2010). *Tumbuh kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Sugiyono, D.R. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Jakarta: Alfabetha.
- Tarwoto dan Wartonah. (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tjahjono, S. (2005). *Meningkatkan Harga Diri*.
<http://www.Kompas.com/kompascetak0509/23/muda/2071153>. Akses 30 November 2016
- Viora, Eka. (2010). *Kesehatan Jiwa dan Gangguan Jiwa*. Bogor: Widya Medika
- Widyastuti, Yani., Dayakisni,T., & Hudaniah. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

Yuliana, Leli. (2012). *Konsep Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas*.
[http://gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artike
L_10501169.pdf](http://gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artike%20L_10501169.pdf) akses 25 Maret 2017

Yusuf, A., P.K, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). *buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

JADWAL KEGIATAN

No	Uraian kegiatan	Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Pengajuan judul																														
2	Acc judul																														
3	Penyusunan proposal																														
4	Seminar proposal																														
5	Perbaikan proposal																														
6	Pelaksanaan penelitian																														
7	Pengelolaan dan analisa data																														
8	Penyusunan laporan hasil penelitian																														
9	Ujian hasil																														

No	Inisial	Umur	Kode	OBESITAS					
				BB	KODE	TB	KODE	IMT	Keterangan
1	S	15	1	88	3	167	2	31,65	Obesitas Ringan
2	PAR	15	1	90	4	165	2	33,08	Obesitas Ringan
3	MRS	15	1	89	3	165	2	32,72	Obesitas Ringan
4	YML	16	2	88	3	158	1	35,34	Obesitas Sedang
5	AR	15	1	85	3	165	2	31,25	Obesitas Ringan
6	YDT	15	1	83	3	162	2	31,67	Obesitas Ringan
7	SL	16	2	89	3	165	2	32,72	Obesitas Ringan
8	AK	15	1	88	3	160	2	34,37	Obesitas Ringan
9	CAW	17	2	98	4	178	3	31,01	Obesitas Ringan
10	A	15	1	90	4	170	3	31,14	Obesitas Ringan
11	IT	16	2	85	3	166	2	30,90	Obesitas Ringan
12	DS	17	2	98	4	180	4	30,24	Obesitas Ringan
13	L	16	2	75	2	152	1	32,46	Obesitas Ringan
14	PAW	17	2	74	2	156	1	30,45	Obesitas Ringan
15	Z	16	2	79	2	155	1	32,91	Obesitas Ringan
16	K	16	2	100	4	169	2	36,0	Obesitas Sedang
17	FI	16	2	98	4	175	3	32,0	Obesitas Ringan
18	AR	17	2	76	2	148	1	34,70	Obesitas Ringan
19	E	16	2	98	4	175	3	32,02	Obesitas Ringan
20	C	16	2	75	2	155	1	31,25	Obesitas Ringan
21	GS	16	2	76	2	159	1	30,15	Obesitas Ringan
22	WS	17	2	95	4	168	2	33,65	Obesitas Ringan
23	GA	16	2	84	3	165	2	30,88	Obesitas Ringan
24	ISS	15	1	83	3	160	2	32,42	Obesitas Ringan
25	K	17	2	81	3	160	2	31,64	Obesitas Ringan
26	VH	15	1	86	3	163	2	32,36	Obesitas Ringan
27	AT	17	2	85	3	160	2	33,20	Obesitas Ringan
28	RP	15	1	98	4	175	3	32,0	Obesitas Ringan
29	AM	15	1	86	3	165	2	31,58	Obesitas Ringan
30	AA	16	2	95	4	173	3	31,74	Obesitas Ringan
31	T	16	2	85	3	158	1	34,04	Obesitas Ringan
32	J	16	2	84	3	162	2	32,0	Obesitas Ringan
33	RC	15	1	95	4	162	2	32,38	Obesitas Ringan
34	A	16	2	84	3	163	2	31,61	Obesitas Ringan
35	C	16	2	88	3	160	2	34,37	Obesitas Ringan
36	FEW	16	2	88	3	169	2	30,81	Obesitas Ringan
37	KW	17	2	95	4	175	3	31,02	Obesitas Ringan
38	AHN	16	2	78	2	160	2	30,46	Obesitas Ringan
39	TMD	17	2	76	2	155	1	31,63	Obesitas Ringan
40	AWP	16	2	86	3	165	2	31,58	Obesitas Ringan
41	NW	16	2	81	3	156	1	33,28	Obesitas Ringan
42	R	17	2	85	3	162	2	32,38	Obesitas Ringan

43	VK	16	2	70	2	150	1	31,11	Obesitas Ringan
44	RRA	17	2	84	3	167	2	30,11	Obesitas Ringan
45	KS	18	2	82	3	165	2	30,11	Obesitas Ringan
46	YR	17	2	85	3	158	1	34,04	Obesitas Ringan
47	FG	18	2	86	3	165	2	31,58	Obesitas Ringan
48	NF	16	2	81	3	160	2	31,64	Obesitas Ringan
49	Y	17	2	74	2	156	1	30,45	Obesitas Ringan
50	VT	18	2	86	3	163	2	32,36	Obesitas Ringan

Kode	KONSEP DIRI								Total	Keterangan	Kode
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	1	2	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	1	1	2	2	2	2	13	HARGA DIRI RENDAH	2
1	2	2	2	2	2	2	2	1	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	1	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	1	1	1	2	2	2	2	2	13	HARGA DIRI RENDAH	2
2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	1	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	1	2	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	1	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	1	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	1	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	1	1	1	1	2	2	1	2	11	HARGA DIRI RENDAH	2
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	1	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	1	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	1	2	2	1	13	HARGA DIRI RENDAH	2
1	2	1	1	2	1	2	2	2	13	HARGA DIRI RENDAH	2
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	1	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	1	15	HARGA DIRI TINGGI	1

1	2	1	1	2	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	1	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	1	2	2	1	2	2	13	HARGA DIRI RENDAH	2
1	1	2	2	1	2	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	1	2	2	2	14	HARGA DIRI TINGGI	1
1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	HARGA DIRI TINGGI	1

—

—————



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**

TERAKREDITASI BAN-PT

PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Maipa No. 19 Telp. (0411) 854808 Fax. (0411) 870642 Makassar
Website :www.stikstellamarismks.ac.id Email : stiksm_mks@yahoo.co.id

Nomor : 013 / STIK-SM / S1.010 / I / 2017
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada,
Yth. Kepala SMA Katolik Rajawali Makassar
Di
Tempat

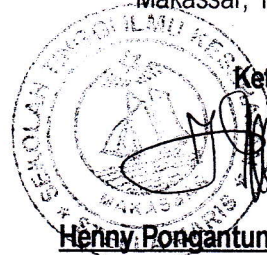
Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa(i) S1 Keperawatan Tingkat IV (empat) Semester VII (tujuh) STIK Stella Maris Makassar, Tahun Akademik 2016/2017, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini:

Nama : Tiara Fransiska
NIM : CX1514201141

Judul Penelitian : Hubungan obesitas dengan konsep diri remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar.

Untuk melaksanakan penelitian di SMA Katolik Makassar, sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon kesediaan bapak/ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa/i kami tersebut di atas untuk dapat melakukan penelitiannya. Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 12 Januari 2017



Ketua,

Henny Pongantung, S.Kep.,Ns.,MSN
NIDN. 0912106501

Lampiran 1

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul :

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA DIRI
REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR**

Peneliti :

Tiara Fransisca

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial)/ umur :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian, saya bersedia secara sukarela dan tanpa paksaan dari siapapun untuk berperan serta dalam penelitian yang berjudul “Hubungan obesitas dengan konsep diri: harga diri remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar tahun 2017” oleh Tiara Fransisca dengan mengisi kuesioner yang dibagikan. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak membahayakan fisik maupun jiwa saya dan jawaban yang saya berikan terjamin kerahasiaannya serta berguna untuk pengembangan ilmu keperawatan di masyarakat.

Makassar, January 2017

(Tanda Tangan Responden)

Lampiran 2

Kuisisioner Hubungan Obesitas Dengan Konsep Diri: Harga Diri Remaja di SMA Katolik Rajawali Makassar

Petunjuk Pengisian Kuisisioner :

Berikut ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan, kemudian berilah tanda ceklist (\checkmark) pada pernyataan yang paling sesuai dengan diri anda, pada salah satu jawaban yang tersedia, yaitu :

Ya

Tidak

Contoh :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya memiliki sikap optimis sehingga saya merasa yakin akan kemampuan yang saya miliki	\checkmark	

Jika anda ingin mengubah jawaban anda, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang ingin anda ubah, kemudian ceklist (\checkmark) jawaban yang menurut anda tepat.

Contoh :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya memiliki sikap optimis sehingga saya merasa yakin akan kemampuan yang saya miliki	\neq	

Bila sudah selesai, periksalah kembali jawaban anda , jangan sampai ada nomor yang terlewati.

Lampiran 6

KUISIONER HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI: HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR

A. Data Demografi

Nama responden (inisial) :

Kelas :

B. Kuisisioner Obesitas

Usia : Tahun

Berat badan : Kg

Tinggi badan : Cm

IMT : Kg/m²

C. Kuisisioner Harga Diri

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya memiliki sikap optimis sehingga saya merasa yakin akan kemampuan yang saya miliki		
3	Saya bersikap aktif sehingga saya mampu mengutarakan pendapat yang saya miliki		
4	Bentuk tubuh saya tidak menghambat kesuksesan saya dalam akademik		
5	Saya tidak mudah menyerah dengan tantangan yang saya hadapi		
7	Saya bersikap terbuka dengan keadaan saya sehingga saya mudah bergaul		
8	Saya bersikap terbuka terhadap kritik yang diberikan orang lain		

9	Saya merasa optimis dalam membina hubungan dengan orang lain walaupun saya berbadan gemuk		
10	Saya merasa slalu dihargai dan diterima oleh orang-orang di sekeliling saya walaupun saya berbadan gemuk		



YAYASAN JOSEPH YEEMYE
SMA KATOLIK RAJAWALI TERAKREDITASI "A"

Jl. Lamadukelleng No. 7 Makassar 90112 Telp.0411-858692 Fax. 0411-850502
e-mail : smakara.makassar@yahoo.com web.site : www.sma-rajawali.com
SK. DEPDIKNAS No : 99/SK/BAP-SM/XI/2012, Tanggal 16 November 2012



SURAT KETERANGAN

No : 072/Kep/SMA.K.R/IV/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Sr. Leonie Taroreh JMJ
NIP : -
Jabatan : Kepala SMA Katolik Rajawali

Menerangkan bahwa :

N a m a : TIARA FRANSISCA
NIM/Jurusan : CX 1514201141/ S1 Keperawatan
Alamat : Jl., Satando, Kompleks TNI Angkatan Laut
Dewa Kembar No. 166, Makassar

benar telah melaksanakan penelitian di SMA Katolik Rajawali pada bulan Januari s.d. Februari 2017, dengan judul penelitian : HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KONSEP DIRI : HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya..

Makassar, 4 April 2017

Kepala Sekolah,



Sr. Leonie Taroreh JMJ, M.Pd.



CAMBRIDGE
International Examinations

Cambridge International School

HASIL PENELITIAN

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
OBESITAS * HARGA DIRI	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

OBESITAS * HARGA DIRI Crosstabulation

		HARGA DIRI		Total
		HARGA DIRI TINGGI	HARGA DIRI RENDAH	
OBESITAS RINGAN	Count	42	6	48
	Expected Count	42.2	5.8	48.0
	% within OBESITAS	87.5%	12.5%	100.0%
	% within HARGA DIRI	95.5%	100.0%	96.0%
	% of Total	84.0%	12.0%	96.0%
	Count	2	0	2
OBESITAS SEDANG	Expected Count	1.8	.2	2.0
	% within OBESITAS	100.0%	0.0%	100.0%
	% within HARGA DIRI	4.5%	0.0%	4.0%
	% of Total	4.0%	0.0%	4.0%
	Count	44	6	50
	Expected Count	44.0	6.0	50.0
Total	% within OBESITAS	88.0%	12.0%	100.0%
	% within HARGA DIRI	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	88.0%	12.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.284 ^a	1	.594		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.523	1	.470		
Fisher's Exact Test				1.000	.772
Linear-by-Linear Association	.278	1	.598		
N of Valid Cases	50				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

b. Computed only for a 2x2 table