

## **Hubungan Obesitas Remaja Dengan Gambaran Citra Tubuh Di MTSN 1 Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari**

**Siti Rahmi Lestari<sup>1</sup>, Arif Eko Trilianto<sup>2</sup>, Pasidi  
Siddiq<sup>3</sup>**

1. Universitas Nurul Jadid
2. Dinas Kesehatan Kab.Probolinggo,
3. Dinas Kesehatan Kab.Bondowoso

### **Abstract**

Obesity is a problem which is scared by all ages, including juvenile ages because it can affect the change in physical appearance. A change in physical appearance certainly can influence their body image in juvenile age. The objective of the study is correlation between juveniles obesity and body image in student of MTsN I Bondowoso at Traktakan Village Wonosari districts. This study is kuantitatif research, the population is all of students from MTsN I Bondowoso Traktakan village Wonosari districts. A sample 28 (twentyeight) people, sampling using purposive sampling, data analysis using the *Spearman Rho*. The score of correlation test showed from SPSS 17 that the *Spearman Rho* value  $p < 0,05$  can to correlation value  $p = 0,040$  value  $p = 0,040$  is smaller than  $0,05$ , and  $r = 0,391$  which means the hypothesis is accepted. The result of this research found that there was significant correlation between juvenile obesity and body image in students of MTsN I Bondowoso. From the result of this study, researchers are looking forward to a

change in adolescent to diet and exercise activities that routine to maintain ideal body weight.

**Keywords:** Obesity, Juvenile, Body Image

### **Abstrak**

Obesitas merupakan suatu masalah yang ditakuti oleh semua golongan usia, termasuk pada remaja karena dapat mempengaruhi perubahan penampilan fisik. Adanya perubahan dalam penampilan fisik tentu dapat mempengaruhi gambaran citra tubuh seseorang. Peneliti disini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Obesitas Remaja Dengan Gambaran Citra Tubuh. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan peneliti mengambil 28 sampel siswa dan siswi yang mengalami obesitas di MTsN I Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari, pengambilan sampel dengan purposive sampling, analisis data menggunakan Spearman Rho, Hasil penelitian program SPSS 17 dengan uji Spearman Rho value  $p < 0,05$ , didapatkan hasil korelasi  $r = 0,391$  dan nilai  $P = 0,040$ . Nilai  $P = 0,040$  lebih kecil dari  $0,05$  (5%) yang berarti hipotesis atau  $H_1$  diterima. Dari Hasil penelitian terdapat Hubungan obesitas remajadengan gambaran citra tubuh di MTsN I Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari. Dari hasil penelitian ini peneliti sangat mengharapkan adanya perubahan pada remaja untuk pola makan dan aktivitas olahraga yang rutin untuk mempertahankan berat badan yang ideal.

**Kata Kunci:** Obesitas, Remaja, Citra Tubuh.

## **Pendahuluan**

Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti di negara-negara Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkatan epidemi. Akan tetapi hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, di beberapa negara berkembang obesitas justru telah menjadi masalah kesehatan yang lebih serius. Angka prevalensi obesitas di Indonesia juga menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 mencatat dari 200 juta penduduk di Indonesia pada tahun 2013, jumlah penduduk yang mengalami *overweight* sebesar 17,5% dan obesitas 4,7%. Angka ini semakin meningkat setiap tahunnya. Data Riskesdas 2013 ini juga mencatat bahwa prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia  $\geq$  15 tahun adalah 10,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2013).

Obesitas dapat berdampak buruk

terhadap kesehatan karena obesitas merupakan faktor resiko utama timbulnya penyakit kronik, seperti diabetes, penyakit kardiovaskuler, dan kanker. Dampak lain yang dapat timbul pada seseorang yang mengalami obesitas adalah munculnya berbagai masalah psikologis. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap munculnya masalah psikologis. Pada kelompok anak, remaja, dan dewasa muda, obesitas akan berpengaruh pada perkembangan psikososial.

Masalah psikososial yang biasanya muncul adalah gangguan citra tubuh yang dialami terkait dengan penilaian terhadap penampilan dirinya. Gangguan citra tubuh tersebut menyebabkan timbulnya perasaan tidak puas akan dirinya, kepercayaan diri yang rendah, merasa dijauhkan hingga depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya terhadap 191 remaja obesitas dan 182

## **Siti Rahmi Lestari: Obesitas Remaja**

remaja tidak obesitas di Yogyakarta, dimana sebanyak 91% remaja obesitas mengalami gangguan citra tubuh yang dinyatakan dengan perasaan tidak puas dengan ukuran tubuhnya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Istilah citra tubuh dihubungkan dengan gambaran mental mengenai ukuran dan bentuk tubuh serta gambaran diri dengan dimensi emosional. Citra tubuh terlihat menjadi sebuah konsep pentingnya pertumbuhan di kehidupan sehari-hari yang didefinisikan sebagai gambaran mental dari tubuh yang dimiliki, yang mana metode ini digunakan untuk menunjukkan atau mengapresiasi sikap pada tubuh seseorang yang dimilikinya (Jess Feits, 2009).

Sedangkan stressor lain yang berasal dari luar yakni adanya reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, identifikasi terhadap orang lain, peranan yang dipegang oleh seseorang

dan juga faktor sosiokultural.

Obesitas disini dapat dipandang sebagai stressor yang berasal dari dalam, dimana terjadi perubahan dalam penampilan, yakni berubahnya ukuran tubuh. yang menyebabkan gangguan citra tubuh. Selain itu ditambah adanya stressor dari luar yang dapat disebabkan karena reaksi orang lain yang memandangi dirinya dan adanya perbandingan dengan orang lain sehingga dapat mempengaruhi citra tubuhnya. Munculnya stressor-stressor yang ada dapat membuat sebagian besar orang dengan obesitas memiliki gambaran citra tubuh negative (Suliswati,2005).

### **Metode**

Jenis penelitian kuantitatif non eksperimental dengan design penelitian *cross sectional*.

Analisa menggunakan teknik Korelasi Tata Jenjang secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Spearman's Rho*, nilai  $p \leq 0,05$  berarti hasil

## Siti Rahmi Lestari: Obesitas Remaja

perhitungan statistik bermakna (signifikan) atau menunjukkan ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

### Hasil Penelitian

#### 1. Distribusi frekuensi berdasarkan IMT

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan IMT

Tingkat BB	Frekuensi	%
Obesitas	16	57,1%
At Risk	10	35,7%
Overweight	2	7,2%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Sumber : Angket Penelitian

Dari tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa dari 8 responden sebagian besar Obesitas sebanyak 16 orang (57,1%) dan sebagian kecil overweight 2 orang (7,2%).

#### 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan citra tubuh

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan citra tubuh

Sikap Keluarga	Frekuensi	%
Setuju	8	28,6%
Tidak setuju	20	71,4%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Sumber : Angket Penelitian

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa

sebagian besar responden mengatakan tidak setuju sebanyak 20 orang (71,4 %) dan sebagian kecil mengatakan setuju sebanyak 8 orang (28,6 %).

#### 3. Hubungan Obesitas Remaja Dengan Gambaran Citra Tubuh di MTsN I Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Obesitas Remaja Dengan Gambaran Citra Tubuh di MTsN I Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari

IMT	Gambaran Citra Tubuh		Jumlah
	Setuju	Tidak Setuju	
<b>Overweight</b>	0	2	2
<b>At Risk</b>	1	9	10
<b>Obesitas</b>	7	9	16
<b>Total</b>	8	20	28

Sumber : Angket Penelitian

Dari Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan responden yang mempunyai IMT dengan obesitas sebanyak 16 responden, mempunyai gambaran citra tubuh setuju 7 responden dan tidak setuju 9 responden.

Uji statistik Spearman's Rho dengan

derajat kemaknaan  $p \leq 0,05$ . Didapatkan  $p$  value 0,002 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  **$H_1$  diterima** maka, ada ada hubungan antara obesitas remaja dengan gambaran citra tubuh pada siswa MTSN 1 Desa Traktakan Kecamatan Wonosari Bondowoso dengan tingkat *Correlation Coefficient* 0,391.

## **Pembahasan**

### **a. Interpretasi Obesitas Remaja**

Obesitas terjadi karena ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Peraturan Menteri Kesehatan RI no 5,2014). Fakta membuktikan bahwa ada hubungan yang kompleks antara obesitas dengan faktor genetik. Faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi terjadinya obesitas, diantaranya faktor fisiologis sosial, ekonomi, kebiasaan dan psikologis.

Menurut penelitian Sheperd

dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul "*Obesity: prevalence, causes and clinical consequences*", obesitas terjadi ketika seseorang untuk alasan apapun, makan secara berlebihan atau kekurangan aktivitas fisik, dalam hal ini olahraga. Penyebab obesitas sendiri bersifat multifaktorial.

Peneliti

beranggapan dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, dikarenakan pula kurangnya berolah raga dan terlalu sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak serta makanan yang dapat menimbun cairan berlebih. Oleh karena itu sangat disarankan bagi para remaja untuk mengurangi berat badannya, baik dengan olah raga maupun mengurangi mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi garam.

Obesitas merupakan sebuah kondisi kronis dimana terjadinya penumpukan

## **Siti Rahmi Lestari: Obesitas Remaja**

lemak didalam tubuh sehingga melebihi batas yang baik untuk kesehatan. Oleh karena itu sangat penting untuk usia remaja menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan sehat dan berolah raga secara teratur. Para remaja juga harus bisa mengukur berat badan yang sesuai ini bisa dilakukan dengan penghitungan Indeks Massa Tubuh atau IMT. IMT adalah penghitungan berat badan yang mengacu pada rasio berat badan dan tinggi badan seseorang. Manfaat dari IMT adalah mengetahui apakah seseorang mengalami kekurangan, kelebihan atau berat badan yang sehat.

Obesitas tidak boleh diabaikan karena dapat memicu masalah kesehatan seperti stroke, penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan beberapa jenis kanker seperti kanker usus dan payudara. Obesitas dapat ditangani sendiri dengan disiplin

menerapkan pola makan yang sehat dan berolah raga secara teratur, perlu bagi remaja untuk mengetahui penurunan berat badan dibutuhkan kesabaran dan kontinuitas.

Supaya hasil dapat optimal, remaja sebagai asset bangsa harus mempunyai tubuh yang sehat dan ideal, karena dari tubuh yang sehat dan ideal, didapatkan pula pemikiran yang inspiratif dan percaya diri yang positif

### **b. Interpretasi**

#### **Gambaran Citra Tubuh**

Menurut Potter dan Perry, terdapat beberapa stressor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Stressor-stressor ini dapat berasal dari dalam, yakni dari diri seseorang tersebut, yaitu adanya perubahan dalam penampilan tubuh, perubahan struktur tubuh, dan perubahan fungsi bagian tubuh. Selain itu, terdapat juga faktor-

faktor atau stressor yang berasal dari luar yang mempengaruhi citra tubuh seseorang, yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, dan identifikasi terhadap orang lain (Suliswati,2005).

Seperti kita ketahui, manusia merupakan makhluk sosial, dimana manusia selalu berinteraksi agar dapat diterima oleh orang lain. Setiap orang akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh lingkungannya termasuk pendapat mengenai fisik atau tubuhnya. Reaksi dari orang lain ini dapat menjadi pertimbangan yang kuat pada seseorang ketika mempersepsikan mengenai dirinya atau tubuhnya.

Penulis beranggapan, ketidakuasan terhadap citra tubuh sendiri terjadi apabila yang terganggu adalah komponen afeksinya. Ketidakpuasan disini berarti keyakinan

terhadap penampilan fisik tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan. Artinya derajat kepuasan citra tubuhnya lebih rendah dari yang diharapkan. Ketidakuasan terhadap citra tubuh ini dapat terjadi pada semua bentuk dan ukuran tubuh seseorang

**c. Hubungan Antara Obesitas Remaja Dengan Gambaran Tubuh Pada Siswa MTSN 1 Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari Bondowoso**

Hasil uji statistik Spearman's Rho dengan derajat kemaknaan  $p < 0,05$ . didapatkan hasil korelasi  $r = 0.391$  dan nilai  $p = 0,040$ . Nilai  $p = 0,040$  lebih kecil dari  $0,05$  (5%) yang berarti hipotesis satu ( $H_1$ ) diterima. Hasil statistik tersebut menunjukkan ada ada hubungan antara obesitas remaja dengan gambaran citra tubuh pada siswa MTSN 1 Desa Traktakan Kecamatan Wonosari Bondowoso.



## **Siti Rahmi Lestari: Obesitas Remaja**

Oleh karena itu, diperlukan suatu cara untuk mengontrol berat badan para remaja dengan mengaktifkan berbagai kegiatan yang dapat mengurangi timbunan lemak dalam tubuh yang dapat meningkatkan kepercayaan diri para remaja. Obesitas yang dialami responden dapat dipandang sebagai stressor yang berasal dari dalam, dimana terjadi perubahan dalam penampilan dan struktur tubuh, yakni berubahnya ukuran tubuh yang menyebabkan gangguan pada gambaran citra tubuh. Selain itu ditambah adanya stressor dari luar yang dapat disebabkan karena reaksi orang lain yang memandangnya dan adanya perbandingan dengan orang lain sehingga dapat mempengaruhi citra tubuhnya. Munculnya stressor – stressor yang ada dapat membuat sebagian besar orang dengan obesitas memiliki gambaran citra tubuh

yang negative. Dengan kata lain dapat dihubungkan antara responden yang mengalami obesitas dengan gambaran citra tubuhnya.

Obesitas pada remaja ini dianggap sangat mempengaruhi penampilan fisiknya, peneliti menganggap obesitas remaja ini masalah yang sangat serius, karena hal ini dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya. Biasanya remaja lebih memperhatikan penampilan fisik dan kegiatan – kegiatan social guna mendapatkan pengakuan dari masyarakat dan hubungan social yang lebih baik. Pengaruh dari kehidupan social yang dapat muncul karena gambaran citra tubuh yang negative adalah rasa kurang percaya diri yang pada akhirnya membuat seseorang menarik diri dari lingkungannya dan mengisolasi dirinya.

## **Siti Rahmi Lestari: Obesitas Remaja**

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*, Jakarta, Rineka Cipta
- Mansjoer A, 2007, *Kapita Slekta Kedokteran Edisi 3 Cetakan Ke Enam*, Jakarta, Media Aesculapius
- Notoadmodjo S, 2010, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Jakarta, EGC
- Nursalam, 2013, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kuantitati dan Kualitatif*, Bandung, Alfabeta;
- Haditono siti rahayu, 2006, *Pesikologi Perkembangan*, Gaja Mada, Universiti Pres
- Zeissfaist, 2009, *Teori Kepribadian*, Jakarta selatan, Salemba Humanik.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI no 5, 2014, *Panduan Praktis Bagi Dokter Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer*
- Riskesdas, 2013, *Penyajian Pokok – Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*
- Luklu  
Yuzina, 2010, *Pengembangan Kepribadian*, Yogyakarta, Nusa Medika
- Adiwinanto Wahyu, 2008, *Pengaruh Intervensi Olah Raga Terhadap Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Pada Remaja Obesitas*, FK Universitas Diponegoro, Semarang
- Rusticus A Shayna, 2006 55:827-842, *Measurment Invariance Of The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire; Can We Compare Across Age And Gender*, Original Article, Springers science + Business Media
- Mariliynn E  
Doengues, 2007, *Rencana Asuhan Keperawatan Psikiatrik*, Jakarta, EGC.
- Burhan Zahra Fatimah, 2012, *Pola konsumsi Terhadap Kejadian Obesitas sentral Pada Pegawai Pemerintahan Di Kantor Bupati Kabupaten*

## **Siti Rahmi Lestari: Obesitas Remaja**

- Jeneponto, FKM  
Universitas Hasanuddin,  
Makasar
- Dr.Lubis Namora  
Lumagga,M.Sc,2010,*Pen-  
gantar Psikologi dalam  
Kperawatan*,Jakarta,Kenc  
an.
- Suliswati.S.KepNs.M.Kes,20  
10,*Konsep Dasar  
Keperawatan Kesehatan  
Jiwa*,Jakarta,EGD.
- Departeman Kesehatan  
Republik  
Indonesia,2010,*Pedoman  
Pelayanan Kesehatan  
Peduli Remaja Di  
Puskesmas*,Jakarta
- Kartika Surya  
Putra,2012,*Perbedaan  
pola makan dan aktifitas  
fisik antara remaja  
obesitas dan non  
obesitas*,makara  
kesehatan,vol 16,  
Universitas Airlangga  
Surabaya
- Agustina Arunduna Tri  
harja,2011,*Persepsi  
Mahasiswa Program  
Studi Gizi Kesehatan  
Terhadap Citra Tubuh  
Ahli Gizi*,*Jurnal Gizi  
Klinis Indonesia*,Vol  
8,Surakarta.
- Usep Basuki  
Rahman,2012,*Hubungan  
Obesitas Dengan Resiko  
Obstruktif slip Abneo  
(OSA) pada remaja*,vol  
8,RSUD Banyu Mas,  
Semarang.
- Hastono Priyo  
Sutanto,2007,*Analisis  
Data Kesehatan*,Fakultas  
Kesehatan Masyarakat,  
Universitas  
Indonesia,Jakarta.
- Santjaka Aris,2015, *Aplikasi  
SPSS Untuk Analisis Data  
Penelitian  
Kesehatan*,Medikal  
Book,Yogyakarta.
- Kinanti Indika, 2010,  
*Gambaran Citra Tubuh  
Pada Remaja Yang  
Obesitas*, Fakultas  
Psikologi, Sumatra Utara.
- Allvanialista Ikalon, Mei  
2013, *Pertumbuhan Dan  
Perkembangan*, Fakultas  
*Ilmu Kesehatan*, Vol 7,  
Yogyakarta.
- Putri Rosiana, July 2012,  
*Hubungan Obesitas  
Dengan Gambaran Citra  
Tubuh Pada Mahasiswa  
Fakultas Ilmu  
Pengetahuan Budaya  
Universitas Indonesia*,  
Fakultas Ilmu  
Keperawatan, Depok