

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja dalam bahasa Inggris “Adolescence” yang berarti tubuh menjadi dewasa atau perkembangan menuju kematangan (Sarwono, 2013). Perubahan yang terjadi pada masa remaja biasanya ditandai dengan perubahan fisik, sikap, dan perilaku yang sangat cepat (Rumpang, Opod, & Jehosua, 2016).

Perkembangan pada remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai 22 tahun. Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja madya atau pertengahan dari usia 15-18 tahun dan remaja akhir dari usia 18-22 tahun. Perkembangan remaja awal yang diawali dari usia 12-15 tahun merupakan segmen dari perkembangan individu yang sangat penting dan ditandai dengan adanya perubahan fisik, sehingga para remaja sangat mudah mengalami krisis kepercayaan diri jika menyangkut soal penampilan fisik (Ali & Asrori, 2017).

Perubahan fisik pada remaja putri akan lebih terlihat, sehingga diperlukan pemahaman tentang dirinya sendiri. Salah satu perubahan fisik yang terlihat pada remaja adalah bentuk tubuh seperti kegemukan atau obesitas (Wahyuni, dkk. 2016). Obesitas atau yang biasanya dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya. Hal ini disebabkan terjadinya penumpukan lemak didalam tubuhnya (Proverawati, 2010). Metode yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah *Body Massa Indeks* (BMI) atau yang lebih dikenal dengan *Indeks Massa Tubuh* (IMT). IMT merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan atau membandingkan antara berat badan dan tinggi badan (Proverawati, 2010).

Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) merupakan organisasi internasional yang didalamnya terdapat beberapa negara maju dan negara berkembang. Kejadian obesitas terjadi pada usia remaja 15 tahun. Prevalensi menunjukkan Amerika Serikat memiliki masalah tentang obesitas pada usia 15 tahun tertinggi di OECD yaitu sebesar 31% (OECD, 2017). *World Health Organization* tahun 2013 melaporkan bahwa pada tahun 2011, sebanyak 1,4 milyar remaja usia 15-20 tahun mengalami *overweight* dan obesitas dengan prevalensi sebesar 10% pada pria dan 14% pada wanita. Prevalensi tertinggi masih terjadi pada negara maju seperti di Amerika maupun Eropa, yang mengalami *Overweight* sebesar 62% dan *Obesitas* sebesar 26%.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas setiap tahunnya mengalami peningkatan obesitas pada usia ≥ 15 tahun yaitu pada tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 sebesar 26,6% dan pada tahun 2018 sebesar 31,0%. Prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok usia ≥ 15 tahun adalah 31%. Prevalensi obesitas pada kelompok usia tersebut di Provinsi Yogyakarta lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional, yaitu 33%. Data prevalensi kejadian obesitas di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2007 sebesar 8,3% dan pada tahun 2013 mencapai 15,4%. Data tersebut menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan hampir dua kali lipat dalam waktu lima tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan, 2013).

Peningkatan yang cukup tinggi dari angka kejadian obesitas sangat mengkhawatirkan, karena secara langsung obesitas dapat membahayakan kesehatan pada seseorang menyebabkan terjadinya resiko sejumlah penyakit seperti *Diabetes Mellitus*, *Stroke* dan *Hipertensi* (Proverawati, 2010). Remaja dengan obesitas menjadi permasalahan yang penting bagi siklus perkembangan remaja. Remaja yang mengalami obesitas biasanya mengalami gangguan psikologis seperti terjadinya cemas, stress atau depresi (Masdar, dkk. 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Masdar, dkk di Pekanbaru pada tahun 2016 tentang depresi, ansietas, dan stress dengan obesitas pada remaja yang berusia 15-18 tahun dengan menggunakan DASS (*depression, anxietas, stress scale*)

sebanyak 17,4% responden mengalami depresi. Peneliti mengatakan depresi lebih banyak ditemukan pada responden perempuan (21,2%) dibandingkan laki-laki (13,4%). Responden yang mengalami kecemasan atau ansietas dan stress diperoleh presentase sebesar 65,2% dan 34,8%, sama seperti penjelasan diatas bahwa reponden wanita terlihat lebih banyak mengalami stress dan cemas dibandingkan laki-laki. Penelitian Anggraini tentang Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Tentang Obesitas Di SMKN Kudu Jombang pada tahun 2014, menyatakan bahwa hasil penelitian di SMKN Kudu Jombang didapatkan bahwa dari 76 responden hampir seluruhnya (96,1 %) responden mengalami tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil (3,9 %) responden mengalami tingkat kecemasan sedang.

Obesitas pada kelompok remaja juga mempengaruhi perkembangan psikososialnya termasuk kepercayaan dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian Lestari tahun 2016 dengan judul Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan dengan menggunakan teknik *Sampling Jenuh* dengan jumlah sampel 35 orang, mengatakan bahwa yang memiliki kepercayaan diri kurang yaitu sebanyak (51,4%) sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rumpang (2013), di SMA Rex Mundi Manado kategori kepercayaan diri tinggi sebanyak (22%), sedang (52%) dan rendah (26%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang obesitas di SMA Rex Mundi Manado adalah sedang.

Kepercayaan diri dapat diartikan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Ghufron & Rini, 2012). Seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri pada dirinya maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengembangkan potensinya (Rumpang, Opod, & Jehosua, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri bisa berasal dari luar maupun dalam dari individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam meliputi konsep diri, harga diri dan kondisi fisik. Sedangkan faktor yang dari luar meliputi

pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup (Ghufron & Risnawita, 2012). Faktor-faktor yang mengalami rendahnya kepercayaan diri pada perempuan seperti yang dijelaskan pada penelitian sebelumnya yaitu Ejekan dan panggilan dengan nama-nama yang tidak disukai, seperti gendut, boroi, gajah, menjadi objek gurauan yang seringkali dihubungkan cara makan (Munawarah, 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dirasakan oleh remaja obesitas dapat ditolong. Pertolongan tentu saja dilakukan dengan bantuan beberapa pihak seperti sekolah, guru dan teman belajar dalam satu kelas. Konselor sekolah dapat merekayasa lingkungan sekolah dengan bantuan pihak-pihak di atas untuk dapat berperilaku yang lebih positif kepada remaja obesitas. Upaya yang dapat dilakukan biasanya dengan pencegahan, pencegahan melalui pendekatan kepada anak sekolah dan orang-orang terdekatnya dan lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang baik untuk melakukan pendidikan kesehatan yang dapat memberikan pengetahuan, ketrampilan serta adanya dukungan (Kemenkes, 2012).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 menyatakan berdasarkan kondisi tersebut dilakukan upaya inovatif dengan melibatkan berbagai unsur pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat maupun dunia. Kementerian Kesehatan membuat buku panduan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), yang berguna untuk pengendalian obesitas dan menjadikan pedoman pelaksanaan GENTAS yang diharapkan dapat memberi gambaran bagi semua pihak tentang penyelenggaraan GENTAS yang dilaksanakan pada tahun 2016-2019.

Studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 25 Februari 2019 di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap 15 siswa/i. Masing – masing terdiri dari 8 siswa/i kelas X dan 7 siswa/i kelas XI . Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta wawancara 15 siswa yang mengalami obesitas. Berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan, didapatkan hasil 10 dari 15 siswa remaja memiliki IMT dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat atau obesitas 2 dan 5 siswa remaja memiliki IMT dengan kategori kelebihan

berat badan tingkat ringan atau obesitas 1. Hasil dari wawancara didapatkan 10 dari 15 siswa remaja mengatakan malu dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang kurang ideal. Hal lain yang sering dirasakan oleh siswa remaja yaitu sering diejek ketika berkumpul dengan teman-temannya, mereka juga mengatakan kurang percaya diri jika berinteraksi dengan lawan jenis dan sering merasa minder.

Berdasarkan latar belakang dari masalah tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta karena pada tahun sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian tetapi pada tahun sebelumnya peneliti hanya mengambil responden remaja putri dan tertarik di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta karena di SMA tersebut banyak remaja yang mengalami obesitas saat dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Adakah hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta? "

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik remaja yang meliputi usia dan jenis kelamin
- b. Diketahui tingkat obesitas pada remaja
- c. Diketahui gambaran tingkat kepercayaan diri pada remaja
- d. Diketahui keeratan hubungan antara obesitas dan kepercayaan diri remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teori

Penelitian ini dapat memperkaya dan menambah ilmu pengetahuan tentang tentang obesitas dan kepercayaan diri remaja serta dapat memberikan kajian ilmu di bidang ilmu keperawatan komunitas dan jiwa.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Guru di sekolah

Penelitian ini memberikan informasi kepada sekolah dan guru tentang gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas.

b. Bagi Orang tua

Penelitian ini memberikan pengetahuan kepada orang tua tentang obesitas dan kepercayaan diri remaja, sehingga diharapkan orang tua dapat menentukan sikap yang tepat dalam menanggapi perubahan-perubahan pada remaja.

c. Bagi siswa

Penelitian ini memberikan informasi kepada remaja mengenai obesitas dan dampaknya terhadap kepercayaan diri.

d. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian lain yang ingin meneliti tentang obesitas dengan kepercayaan diri remaja di Yogyakarta.