

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang terletak di Jalan Kapten Piere Tendean memiliki jumlah murid sebanyak 702 terdiri dari 369 siswa dan 333 siswi dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang terletak di Jalan Kapten Piere Tendean 41 Yogyakarta memiliki jumlah murid sebanyak 720 terdiri dari 400 siswa dan 320 siswi. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki visi unggulan Membentuk Peserta Didik yang Berimtaq, Cerdas, Kompetitif, dan Berjiwa Muhammadiyah dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta memiliki visi unggulan yaitu Berprestasi dalam ilmu pengetahuan, teknologi dan olahraga, berlandaskan iman dan takwa. Kedua SMA tersebut mempunyai keunggulan prestasi akademik maupun non akademik diantaranya Lomba Kompetensi Siswa (LKS) Computer Numerically Control (CNC) Milling Propinsi DIY , Lomba Story Telling Nasional, lomba kaligrafi Tingkat Nasional MBS Yogyakarta dan kejuaraan sepak bola . Sarana dan prasarana di kedua SMA diantaranya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Bimbingan Konseling (BK). Usaha Kesehatan sekolah adalah sarana dan prasarana yang ada di kedua SMA untuk menangani siswa maupun siswi yang mengalami masalah pada kesehatannya sedangkan BK adalah tempat untuk memberikan konseling bagi siswa maupun siswi yang biasanya bermasalah. Guru BK biasanya setiap bulan memberikan materi kepada siswa siswi contohnya seperti memberikan materi tentang kepercayaan diri.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari salah satu guru SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta bahwa sudah terjalin hubungan lintas sektor khususnya kesehatan dibuktikan dengan adanya kunjungan dari Dokter umum 3x seminggu, dokter gigi 2x seminggu, perawat gigi 2x seminggu, dan

perawat umum setiap hari. Selain itu, terdapat kerjasama atau *Memorandum of understanding (MOU)* dari pihak sekolah dengan puskesmas, RS PKU, dan bank sampah (limbah medis). Serta terdapat ruang Bimbingan Konseling (BK) yang bertujuan agar setiap siswa yang mempunyai masalah dan membutuhkan bimbingan misal masalah psikologi, maka bisa datang keruang BK. Hal ini dilakukan agar semua siswa mendapat pengarahan yang baik oleh para guru BK maka ketika mereka mendapatkan masalah maka dapat terselesaikan dengan baik.

## 2. Analisis Univariat

### a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dilihat menurut jenis kelamin dan usia pada tabel berikut :

**Tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, Juni-Juli 2019 (n=55).**

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	45	81,8
	b. Perempuan	10	18,2
2.	Usia		
	a. 15 tahun	1	1,8
	b. 16 tahun	20	36,4
	c. 17 tahun	29	52,7
	d. 18 tahun	5	9,1
	<b>Total</b>	55	100

Sumber : data primer, 2019

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebesar 45 responden (81%). Karakteristik usia paling banyak adalah usia 17 tahun yaitu terdapat 29 responden (52,7%).

## b. Gambaran obesitas

Gambaran obesitas responden dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Distribusi obesitas remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, Juni-Juli 2019 (n=55).**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis obesitas		
a. Obesitas ringan	35	63,6
b. Obesitas berat	20	36,4
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2019

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas ringan yaitu sebanyak 35 responden (63,6%). Selisih obesitas berat dan ringan ada 27,2%.

## c. Gambaran obesitas berdasarkan jenis kelamin

Gambaran obesitas berdasarkan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Distribusi obesitas berdasarkan jenis kelamin remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, Juni-Juli 2019 (n=55)**

Jenis Kelamin	Obesitas					
	Ringan		Berat		Total	
	N	%	N	%	N	%
<b>Perempuan</b>	6	10,9	4	7,3	10	18,2
<b>Laki-laki</b>	29	52,7	16	29,1	45	81,8
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>63,6</b>	<b>20</b>	<b>36,4</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2019

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja laki-laki memiliki obesitas ringan (52,7%).

## d. Gambaran kepercayaan diri

Gambaran kepercayaan diri responden dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Distribusi kepercayaan diri remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, Juni-Juli 2019 (n=55)**

Kepercayaan diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	37	67,3,
Rendah	18	32,7
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer, 2019

Tabel 4.3 menggambarkan bahwa mayoritas remaja memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 37 responden (67,3%). Selisih kepercayaan diri tinggi dan rendah sebanyak 34,6%.

e. Gambaran kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin

Gambaran kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Distribusi kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, Juni-Juli 2019 (n=55)**

Jenis Kelamin	Kepercayaan diri				Total	
	Tinggi		Rendah			
	N	%	N	%	N	%
<b>Perempuan</b>	6	10,9	4	7,3	10	18,2
<b>Laki-laki</b>	31	56,4	14	25,5	45	81,8
<b>Total</b>	37	67,3	18	32,7	55	100

Sumber : data primer, 2019

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 31 responden (56,4%).

### 3. Analisis Bivariat

Hubungan antara variabel dependen (obesitas) dengan variabel independen (kepercayaan diri) remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dianalisis bivariat menggunakan koefisien kontingensi untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut :

**Tabel 4.6 Hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, Juni-Juli 2019 (n=55).**

Obesitas	Kepercayaan Diri				Total	<i>p- value</i>	<i>r- hitung</i>	
	Rendah		Tinggi					
	n	%	n	%				
Ringan	5	9,1	30	54,5	35	63,6	0,000	0,461
Berat	13	23,6	7	12,7	20	36,4		
<b>Total</b>	18	32,7	37	67,3	55	100		

Sumber : data primer, 2019

Tabel 4.6 menggambarkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 memiliki kekuatan korelasi sedang (0,40-

0,599). Korelasi menunjukkan arah positif yang bermakna semakin remaja obesitas maka kepercayaan dirinya semakin tinggi.

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran obesitas remaja

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami obesitas ringan yaitu sebanyak 63,6% responden. Remaja yang mengalami obesitas ringan dengan IMT  $>25,0-27,0$ . Pada penelitian ini laki-laki yang mengalami obesitas ringan sebanyak 63,6% dan obesitas berat sebanyak 36,4%. Obesitas pada laki-laki ditunjukkan dengan aktivitas ringan disebabkan oleh kurang bergerak aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Sedangkan, pada penelitian ini jenis kelamin perempuan mengalami obesitas ringan sebesar 10,9% responden.

Menurut Elvira (2018) obesitas ringan pada jenis kelamin perempuan ditunjukkan dengan status gizi gemuk hal ini disebabkan oleh aktifitas laki-laki dan perempuan berbeda. Laki-laki memiliki aktifitas yang lebih aktif dibandingkan pada anak perempuan. Kurang aktivitas disebabkan oleh terlalu lama terpapar dengan layar (*screen time*), hal ini dapat memperlambat terkena resiko kegemukan dan obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terlalu lama terpapar *screen time* mengakibatkan asupan energi memiliki produksi paling tinggi. *Screening time* seperti menonton TV, menggunakan perangkat berlayar seperti *handphone*, *gadget*, dan komputer. Kegiatan *screen time* dihubungkan dengan konsumsi makanan yang mengandung gula yang dapat mengakibatkan asupan energi lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh.

Penelitian tersebut berbanding terbalik dengan penelitian oleh Novitasary (2013) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada seorang wanita. Obesitas memiliki risiko penyakit sendi pada ekstermitas bawah yaitu vara tibia bilateral (tungkai yang melengkung, sehingga menyebabkan nyeri lutut dan mengganggu mobilitas). Selain itu, penyakit tersebut dapat mengganggu kemampuan olahraga, sehingga menciptakan lingkungan yang dapat

memperburuk obesitas dan penyakit sendi. Penyakit lain adalah sulit bernafas saat tidur, mendengkur dan tersedak akibat obstruktif lemak yang berlebih di bagian leher. Kualitas tidur yang buruk sering menyebabkan mengantuk pada siang hari, dengan efek neurokognitif termasuk berkurangnya konsentrasi, daya ingat dan fungsi belajar (Khodijah, 2014). Hasil penelitian Antono (2017) menyebutkan bahwa rata-rata nilai mata pelajaran siswa yang tidak obesitas lebih tinggi dibandingkan siswa yang obesitas. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa obesitas dapat menurunkan fungsi kognitif seseorang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas berdasarkan jenis kelamin remaja paling tinggi yaitu laki-laki dengan obesitas ringan sebanyak 29 responden (52,7%). Penelitian ini berbeda dengan hasil yang dilaporkan oleh Depkes RI (2018) prevalensi obesitas secara nasional yaitu sebesar 19,1%. Prevalensi obesitas pada laki-laki lebih rendah yaitu 13,9% dibandingkan dengan perempuan sebesar 23,8%.

Menurut penelitian Kurdanti,dkk (2019) menunjukkan hasil bahwa kejadian obesitas lebih besar terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Penelitian ini mendukung pernyataan bahwa laki-laki secara bermakna lebih berkemungkinan untuk menjadi *overweight* atau obesitas daripada wanita karena laki-laki cenderung untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk santai saat akhir minggu atau waktu senggang.

Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja adalah konsumsi energi *fast food*, status gizi ibu, frekuensi konsumsi *fast food*, dan konsumsi energi *non fast food*. Selain itu, arus globalisasi yang dapat memengaruhi gaya hidup dan pola makan kelompok remaja. Pola kebiasaan makan ibu tergambar dalam menu keluarga dan bila menu yang disajikan ibu merupakan makanan yang tinggi kalori dan lemak, maka akan mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan pada keluarga.

Menurut Prameswari (2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi obesitas remaja yaitu perkembangan individu yang positif dengan merasa dimiliki, merasa dihargai dan dapat diterima di tengah-tengah keluarga serta lingkungannya dapat membentuk harga diri yang positif

terhadap remaja tersebut. Memiliki orang tua yang selalu memberikan motivasi yang positif terhadap remaja dapat membangun rasa percaya diri yang tinggi pada remaja tersebut.

## **2. Gambaran kepercayaan diri remaja**

Penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak (67,3%) responden. Rasa kepercayaan diri tergantung pada interaksi sosial seseorang. Melalui interaksi ini individu akan mendapatkan umpan balik dalam aktivitas yang dilakukan, dengan memiliki harga diri yang tinggi, dengan memiliki harga diri yang tinggi, seseorang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Umpan balik yang didapatkan dari pengaktualisasian diri bila positif akan mendapatkan kepercayaan diri individu. Perkembangan harga diri juga dipengaruhi oleh faktor dari media masa dan teman sebaya.

Menurut McGrane, *et all* (2016) masa remaja merupakan masa transisi kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, lingkungan, sosial, dan psikologis. Perubahan tersebut mempengaruhi penampilan aktivitas fisik selama hidup. Secara fisiologi dan perubahan anatomi selama masa pubertas, dapat mengalami perubahan kinerja motorik antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan gender setelah pubertas dikarenakan faktor biologis dengan responden berjenis kelamin laki-laki menjadi lebih kuat dan lebih tinggi sehingga lebih mahir melakukan aktivitas fisik daripada jenis kelamin perempuan. Fenomena terbaru ditemukan bahwa anak-anak masuk masa remaja mengalami kurang aktivitas fisik.

Hasil penelitian McGrane, *et all* (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kepercayaan diri. Analisis korelasi pada penelitian ini didapatkan bahwa kepercayaan diri dan kemampuan aktivitas fisik berkorelasi sedang dengan jenis kelamin perempuan. Seorang perempuan memiliki aktivitas fisik yang rendah akan cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri fisik yang rendah, dan atau sebaliknya. Penelitian tersebut berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ovita (2019) bahwa ketidakpercayaan diri pada remaja timbul

salah satunya dikarenakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Masa remaja tubuh akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh semakin jauh dari bentuk ideal.

Penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin remaja paling tinggi pada laki-laki dengan kepercayaan diri tinggi sebanyak 56,4% responden. Sejalan dengan penelitian Wardani (2019) yang berjudul Efektifitas Latihan Kepercayaan Diri dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Sekolah, Menunjukkan Bahwa pada Jenis Kelamin laki-laki paling banyak sebesar 55,2% responden. Hal ini mendukung teori bahwa penyesuaian diri seorang laki-laki yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan manusia. Penyesuaian diri yang baik hanya mampu dilakukan oleh individu yang memiliki kepribadian yang kuat, salah satunya keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Pada penelitian ini remaja yang mengalami obesitas memiliki kepribadian yang bermacam-macam, hasil wawancara umum bahwa beberapa siswa memiliki keyakinan yang baik terhadap bentuk tubuhnya. Mereka mengatakan tidak memperlmasalahakan penampilan fisiknya, tidak merasa malu bila bersosialisasi dengan teman-temannya dan mereka berfikir penampilan tidak menghambat dalam mengapai cita-citanya.

### **3. Gambaran hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja**

Penelitian ini menggambarkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan korelasi sebesar 0,461. Nilai koefisien korelasi berada pada kategori sedang (0,40-0,599), hal ini disebabkan karena ada faktor yang lebih mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Teori Gufron (2012) menyebutkan bahwa kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh harga diri, konsep diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Penelitian Winata (2017) menyebutkan bahwa dukungan teman sebaya mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dengan *p-value* 0,000. Semakin tinggi dukungan teman sebaya semakin tinggi pula kepercayaan diri seseorang. Pada penelitian ini remaja yang obesitas memiliki kepercayaan diri tinggi karena



remaja beranggapan bahwa dirinya mampu dengan kemampuan pada dirinya, mudah bersosialisai atau berteman dengan orang yang baru saja dikenal, merasa percaya diri jika berpendapat didepan umum dan adanya dukungan dari teman sebaya seperti motivasi untuk tetap bersemangat dalam melakukan segala hal dan selalu memberikan suport positif atas pencapaian yang telah didapatkan.

Hasil wawancara pada responden menunjukkan beberapa siswa merasa malu dengan bentuk tubuhnya, sering menjadi bahan *bully* teman-temannya dan remaja laki-laki mengatakan mereka malu untuk berkenalan dengan lawan jenis karena bentuk tubuh. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Khodijah (2014) yang mengatakan bahwa obesitas dapat menyebabkan konsekuensi psikososial yang signifikan. Remaja obesitas lebih tidak puas terhadap citra tubuhnya, remaja obesitas biasanya pasif dan depresif, karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mereka merasa sulit mendapatkan pacar karena merasa anggota tubuhnya jelek, tidak modis, merasa rendah diri dan merasa orang-orang disekitarnya memperhatikan bentuk. Hal ini menyebabkan tingkat kepercayaan diri rendah dengan konsekuensi peningkatan kejadian kesedihan, kesendirian, dan kegugupan pada remaja obesitas.

Media massa memiliki pengaruh yang besar dalam menetapkan standar ideal diri setiap orang. Seiring berjalannya waktu, stigma negatif tentang remaja yang mengalami obesitas mulai menghilang di masyarakat. Selain itu, bermunculah publik figur yang memiliki berat badan lebih dapat memberikan motivasi yang positif bagi remaja yang mengalami obesitas, bahwa tidak hanya yang memiliki bentuk badan yang ideal yang bisa masuk TV. Terdapat di beberapa daerah di Indonesia mengadakan kontes kecantikan yang khusus diadakan untuk remaja yang mengalami obesitas. Semboyan dengan “*big is beautiful*” kata tersebut dapat menginspirasi bagi remaja yang mengalami obesitas. Perubahan opini masyarakat ataupun remaja tentang makna kecantikan, dari penampilan fisik yang ideal (penampilan fisik) ke *inner*

*beauty* kecantikan yang terpancar dari dalam diri seseorang atau kepribadian seseorang juga termasuk dalam pengaruh positif dari media masa (Prameswari, 2012).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian adalah responden tidak fokus dalam pengisian kuesioner karena jarak tempat duduk responden satu dengan yang lain terlalu dekat sehingga bisa bertanya dengan teman satunya dan belum melakukan klarifikasi nilai rapot dan prestasi.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA