

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Secara tradisional masa remaja dan pubertas diperkirakan terjadi dalam rentang waktu yang sama, sekitas 13 tahun. Masa remaja berlangsung antara usia 11 sampai 19 atau 20 tahun (Papalia , 2014).

Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan pada diri remaja, salah satunya adalah perubahan fisik. Pada perubahan fisik ini remaja harus dapat menerima perubahan bentuk tubuhnya jika remaja tidak mampu mengontrol pola makan maka akan terjadinya obesitas karena pada masa perkembangan remaja dapat terjadi secara cepat perubahan tubuh yang di alaminya (Nurvita, 2015). Kurangnya aktifitas fisik merupakan penyebab terjadinya obesitas pada anak sekolah, kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain di dalam rumah, kemajuan teknologi berupa alat elektronik, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas (Kemenkes, 2012).

World Health Organization (2011) Mendefinisikan bahwa obesitas merupakan suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan yang kemudian menurunkan harapan hidup atau meningkatkan masalah kesehatan (Putro, 2017)

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015, sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas, dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 15% pada wanita. Prevalensi tertinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat maupun Eropa yang mengalami *overweight* sebesar 62% dan 26% obesitas, di Asia Tenggara angka *overweight* mencapai 14% dan 30% obesitas (Widyawati, 2016). Hasil kajian *Global Burden of Diseases (2014)* mengungkapkan ada sepuluh negara dengan tingkat obesitas tertinggi di dunia dan negara Indonesia berada di peringkat sepuluh (Damaryana, 2017). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, di Indonesia didapatkan prevalensi obesitas pada anak berusia 5-12 tahun adalah 8,8%, 13-15 tahun adalah 2,5%, dan 16-18 tahun adalah 1,6% (Fatimawali, 2016).

Data hasil Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) tahun 2016 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah penduduk Indonesia yang mengalami obesitas, terutama pada anak yang berusia lima belas tahun ke atas yang mengalami kegemukan atau obesitas sebesar 20,7 %, dan angka tersebut menunjukkan peningkatan yang cukup pesat dari tahun 2013 yang hanya 15,7% (Nandini, 2018).

Hasil survei Kemenkes (2017) yang menyebutkan sekitar 29,7% perempuan tergolong obesitas, sementara untuk laki-laki jumlahnya hanya 11,4%. Adapun Jakarta merupakan provinsi yang penduduk remajanya paling banyak mengalami obesitas di Indonesia dan di susul oleh Aceh, Jawa Timur,

dan Riau. Sedangkan, Jawa Barat ada di posisi ke lima dengan hasil data sebanyak 30,7 %.

Menurut data BPS Karawang tahun 2018, menyatakan bahwa jumlah remaja di Karawang sebanyak 412.943 jiwa. Diantaranya laki-laki 214.223 jiwa dan perempuan 198.720 jiwa, hasil data Riskesnas menyebutkan Kota Karawang memiliki tingkat obesitas sebanyak 29,2 %, dan data yang di dapatkan dari Dinas Kesehatan Karawang pada tahun 2017 obesitas pada remaja awal sebanyak 1.338 jiwa.

Remaja yang mengalami obesitas sering mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman-teman sebayanya, sehingga mempengaruhi harga dirinya dan citra tubuh yang dimilikinya, terutama pada remaja perempuan sangat berpengaruh pada harga diri dan citra tubuhnya, berbeda dengan remaja laki-laki yang tidak begitu mempermasalahkan bentuk tubuhnya (dalam Nurvita, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2012) perempuan yang menderita obesitas memiliki risiko hipertensi tiga sampai enam kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang memiliki berat badan yang normal. Kelebihan berat badan sendiri akan berhubungan dengan kematian, 20-30% karena penyakit kardiovaskuler. Pada remaja yang mengalami obesitas memiliki risiko meninggal karena penyakit jantung koroner saat masa dewasa (Widyawati, 2016).

Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan dan faktor genetik, meskipun diduga memiliki peran tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya

peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Fatimawali, (2016). Menyatakan obesitas juga di sebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dan kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh remaja. Teknologi yang semakin canggih membuat remaja semakin mudah untuk mendapatkan makanan-makanan yang cepat saji tanpa melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat terjadinya penumpukan lemak pada sel adiposa.

Dampak psikologis pada remaja yang mengalami obesitas akan berpengaruh pada perkembangan psikososial. Masalah yang sering kali muncul pada remaja obesitas adalah gangguan harga diri dan citra tubuh. Remaja obesitas cenderung cemas terhadap penilaian orang lain tentang penampilannya, dan gangguan harga diri juga akan menyebabkan timbulnya ketidakpuasan akan tubuhnya (Widyawati, 2016).

Obesitas juga memiliki hubungan erat dengan depresi, dimana individu yang mengalami obesitas juga akan mengalami depresi (Roberts dalam Nurvita, 2015). Obesitas merupakan masalah serius bagi remaja, karena jika pada masa remaja mengalami obesitas, maka akan berlanjut hingga usia dewasa. Masa remaja merupakan masa pubertas, dimana remaja mereka lebih mengembangkan diri, mulai dari bentuk tubuhnya, dan hal ini berhubungan dengan peniliannya mengenai Citra tubuh pada remaja. Penelitian yang dilakukan Maggie, Christopher dan Jody (dalam Widyawati 2016) yang menunjukkan dalam penelitiannya bahwa kelebihan berat badan dipandang

sebagai stigma dan dianggap sebagai kondisi yang dapat dicegah, wanita kelebihan berat badan beresiko dianggap negatif yang kemudian akan menurunkan harga diri mereka. Harga diri yang diamati menjadi indikator terkuat dari ketidakpuasan tubuh. Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri, seperti citra tubuh dan gangguan harga diri.

Menurut Cash, (2012) citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya .

Santrock (2003) menjelaskan bahwa pada masa remaja, banyak yang di sibukkan dengan bentuk tubuhnya untuk mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka (citra tubuh). Gambaran tubuh seseorang dapat dianggap sebagai hasil dari pengalaman pribadi, kepribadian dan berbagai kekuatan sosial dan budaya. Seseorang menilai gambaran tubuhnya dengan melihat tampilannya dan melihat fisik mereka sendiri, baik dalam hubungannya dengan orang lain maupun dengan budaya ideal yang dapat membentuk citra tubuhnya.

Perkembangan citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, kerekeristik fisik, dan faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh, dan harga diri itu sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh pada remaja. Seseorang yang memiliki harga diri

yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang buruk akan meningkatkan citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky dalam Nurvita, 2015).

Harga diri merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya (Rosenberg dalam Nurvita 2015). harga diri itu sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh pada remaja awal

Pada masa remaja awal, para remaja perempuan cenderung memiliki harga diri yang rendah (Guindon, 2010). Terlebih lagi para remaja perempuan yang mengalami obesitas ia akan mendapatkan tekanan-tekanan yang berasal dari teman-teman sebaya, yang membawa konsekuensi psikologis maupun sosial, dimana menimbulkan kecemasan sosial, depresi, citra tubuh yang negatif, dan rendahnya kepuasan hidup karena mereka lebih sering ditolak dan dikucilkan oleh teman-temannya dan obesitas merupakan permasalahan besar yang mempengaruhi harga diri dan citra tubuh remaja.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul “Kontribusi Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas Di Karawang”.

1.2 Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Seberapa besar kontribusi harga diri terhadap citra tubuh pada remaja awal yang mengalami obesitas di karawang?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi harga diri terhadap citra tubuh pada remaja awal yang mengalami obesitas di kerawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru khususnya di bidang psikologi terkait perkembangan remaja, harga diri, dan dalam bidang psikologi klinis terkait obesitas terhadap remaja awal. Lebih lanjut hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan harga diri, citra tubuh, dan jenis kelamin pada obesitas pada remaja

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dinas kesehatan karawang tentang obesitas di Karawang mengenai harga diri dan citra tubuh pada remaja awal.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan acuan bagi remaja awal dalam aspek kesehatan pada dinas kesehatan

- c. Bagi akademis, diharapkan mampu memberikan sumbangsih pemikiran mengenai harga diri dan citra tubuh pada ramaja awal yang mengalami obesitas
- d. Bagi orang tua dan sekolah, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi instansi, mengenai obesitas yang terjadi pada remaja

