

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu, baik perempuan maupun laki-laki, berumur antara 10 tahun sampai 19 tahun. Pada masa remaja, individu akan mengalami kedewasaan perubahan yang mencolok baik secara fisik maupun psikis. Menurut Widiastuti et al., (2021) pertumbuhan dan perubahan fisik pada remaja ditandai dengan berubahnya bentuk tubuh. Perubahan yang terjadi salah satunya adalah perubahan tinggi badan dan berat badan. Bertambahnya berat badan yang melebihi batas normal bisa dikatakan sebagai obesitas atau penumpukan lemak berlebih didalam tubuh.

Obesitas sering kali ditakuti bagi sebagian orang karena berdampak buruk bagi kesehatan, juga mengganggu penampilan fisik. Terutama pada remaja yang memulai memikirkan penampilan fisik sehingga kondisi ini akan berdampak pada harga diri. Harga diri sebagai cara pandang seseorang terhadap diri sendiri sedangkan ideal diri merupakan perilaku yang sesuai dengan keinginannya. Tingkat harga diri yang rendah terjadi karena ada perbedaan konsep diri dengan ideal diri yang tinggi. Harga diri yang tinggi mempengaruhi peran dan aktivitas sosial dalam interaksi sosial. (Hamzah, 2014).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2018, 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. Asia tenggara angka *overweight* mencapai 14% dan 3% obesitas (Lestari et al., 2016)

Pada data Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun sebesar 5,3% dan remaja perempuan sebesar 4,3%, pada remaja laki-laki usia 16-18 tahun sebesar 3,6% dan remaja perempuan sebesar 4,5%, berdasarkan tempat tinggal remaja usia 13-15 tahun di perkotaan 5,9% dan pedesaan 3,6% serta berdasarkan tempat tinggal remaja usia 16-18 tahun di perkotaan 4,8% dan pedesaan 3,1% (Kemenkes, 2018). Prevalensi obesitas di Jawa Timur mencapai 6,9% dengan kriteria remaja laki-laki 5,7% dan remaja perempuan 4,7%. Pemeriksaan Obesitas di Kabupaten Sidoarjo dengan usia lebih dari 15 tahun sebesar 38,30% atau sebanyak 647.714 penduduk dan yang terkena obesitas sebesar 37,80% atau sebanyak 98.442 penduduk dengan proporsi laki-laki sebesar 12,29% (31.572 penduduk) dan perempuan sebanyak 17,11% (66.870 penduduk) (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa di tempat kebugaran jasmani perumtas 3 mayoritas remaja yang mengalami obesitas berjumlah 35 orang, laki-laki berjumlah 15 orang dan perempuan berjumlah 20 orang. Hasil wawancara pada 5 remaja wanita didapatkan hasil 60% mengatakan merasa minder dengan berat badan mereka dan 40% merasa biasa saja dengan bentuk tubuh yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa jurnal menyebutkan

bahwa, didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja siswi di SMK N1 Cluwak mengalami Obesitas I sebanyak 31 responden (63.3%), sedangkan yang mengalami Obesitas II sebanyak 4 responden (8.2%) (Muazaroh & Subaidi, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi sebanyak 32 responden (58,2%) dan hampir setengahnya sebanyak 23 responden (41,8%) memiliki harga diri rendah (A'ini, 2020). Sebagian besar siswa-siswi mengalami obesitas tipe I, Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan harga diri pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Pagentan dengan p-value 0,03 (Widiastuti et al., 2021).

Penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal disebut harga diri. Remaja yang mengalami obesitas rata-rata memiliki kepercayaan diri yang rendah dibandingkan orang-orang yang memiliki tubuh ideal (Stuart, 2006). Menurut (Hamzah, 2014), didapatkan hubungan yang signifikan antara obesitas dengan harga diri (*self-esteem*) pada remaja. Dari 113 responden didapatkan 78 responden (69,0%) yang mengalami harga diri rendah dan 35 responden (31,0%) yang mengalami harga diri tinggi.

Dampak obesitas pada remaja berpengaruh pada perkembangan psikososial. Masalah psikososial yang muncul yaitu gangguan harga diri terhadap penampilan dirinya. Gangguan harga diri menyebabkan timbulnya perasaan tidak puas akan dirinya, kepercayaan diri yang rendah dan merasa dijauhi teman hingga rasa malu karena bentuk tubuh yang tidak ideal (Lestari

et al., 2016). Timbulnya rasa malu dan rasa kurang percaya diri adalah dampak psikologis remaja dengan obesitas yang dapat menyebabkan perubahan konsep diri (Julianto simanjutak dan Roswida, 2010). Gangguan psikologis yang muncul pada remaja obesitas adalah masalah pada konsep diri, seperti harga diri (*Self-esteem*) dan gangguan citra tubuh (*body image*) (Kusdiahsari, 2015).

Salah satu upaya untuk meningkatkan harga diri adalah dengan cara berfikir positif, menjauhi lingkungan tidak sehat, mencari dukungan dari orang terdekat dan menurunkan berat badan dengan cara diet sehat dan melakukan aktivitas fisik. Dengan cara menurunkan berat badan seorang akan lebih percaya diri dan merasalebih dihargai oleh orang sekitar. Diet yang sehat bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik, membatasi kegiatan bermalasan, membatasi makanan makanan cepat saji, dan pemenuhan gizi seimbang. Gizi seimbang yang harus terpenuhi yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, dan berat badan ideal (Widyawati & Lestari, 2016) Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui adakah “Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja di Tempat Kebugaran Jasmani Perumtas 3 Wonoayu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, dirumuskan pertanyaan masalah yaitu “Adakah Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja di Tempat Kebugaran Jasmani Perumtas 3 Wonoayu?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di tempat kebugaran jasmani Perumtas 3 Wonoayu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi obesitas pada remaja di tempat kebugaran jasmani Perumtas 3 Wonoayu
2. Mengidentifikasi harga diri pada remaja di tempat kebugaran jasmani perumtas 3 Wonoayu
3. Menganalisis hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di tempat kebugaran jasmani Perumtas 3 Wonoayu

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang pencegahan obesitas dan meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini sebagai tambahan wawasan/literature Pustaka, sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca

khususnya bidang keperawatan tentang hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Sebagai tambahan informasi dan pengetahuan baik nya pola hidup sehat dan peningkatan harga diri.

2. Bagi Peneliti Lain

Sebagai tambahan sumber referensi dalam mengembangkan ilmu keperawatan terutama keperawatan komunitas dalam menangani harga diri pada remaja obesitas.

3. Bagi remaja

Sebagai pengetahuan, mengembangkan wawasan, dan motivasi untuk pola hidup sehat.

