

BAB 2

TINJAUAN TEORI

Pada bab ini akan disajikan tentang teori yang menunjang penelitian, meliputi (1) Konsep Dasar Obesitas, (2) Konsep Dasar Harga Diri, (3) Konsep Dasar Remaja, (4) Kerangka teori, (5) Kerangka Konsep, (6) Hipotesis.

2.1 Konsep Obesitas

2.1.1 Definisi Obesitas

Obesitas atau obesity merupakan kata yang berasal dari bahasa latin yaitu ob yang artinya “akibat dari” dan esum yang artinya “makan”. Orang yang mengalami disebut dengan obes. jadi, obesitas itu disebut sebagai masalah “akibat dari makanan”. Menurut badan kesehatan dunia atau world health organization (WHO), Obesitas adalah Terjadinya penimbunan atau penumpukan lemak yang berlebihan pada tubuh yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Obesitas adalah gangguan medis yang ditandai oleh adanya penimbunan lemak dalam tubuh sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar (Kemenkes, 2018).

Dikatakan obesitas apabila hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 . Pemeriksaan obesitas dilakukan dalam kurun waktu satu tahun dan yang diperiksa adalah pengunjung puskesmas dan jaringannya berusia ≥ 15 tahun. Pemeriksaan Obesitas di Jawa Timur sebesar 16% atau sebanyak 1.163.118 penduduk dan yang terkena obesitas (Kemenkes, 2018).

Prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3 % terdiri dari laki-laki 13,9 %, dan perempuan 23,8 %, sedangkan prevalensi overweight pada anak-anak usia 6-14 tahun pada laki-laki 9,5 % dan pada perempuan 6,4 %. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10 pada usia 15 – 17 tahun (Moha et al., 2017).

Masa peralihan menjadi remaja biasanya ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik salah satu perubahan fisik adalah berubahnya bentuk tubuh atau obesitas. Kelebihan berat badan atau biasa disebut obesitas dapat berdampak langsung bagi kesehatan, juga sangat mengganggu penampilan fisik. Mereka juga ingin sering makan sehingga menimbulkan rasa puas dalam dirinya. Alhasil semuaitu akan berdampak buruk bagi para remaja yang memulai memikirkan penampilan fisik (R. Wulandari, 2023).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan kelebihan berat badan adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Sedangkan obesitas adalah kondisi berlebihan lemak, baik di seluruh tubuh atau terlokalisasi pada bagian-bagian tertentu.

2.1.2 Etiologi

Obesitas biasanya terjadi karena ketidakstabilan antara pola makan dan pola aktivitas. Keseimbangan energi di tentukan oleh asupan energi yang berasal dari zat gizi penghasil energy yaitu karbohidrat,

lemak dan protein serta kebutuhan energi yang ditentukan oleh kebutuhan energi basal, aktivitas fisik, dan effect of food (TEF) yaitu energi yang di perlukan untuk mengolah zat gizi menjadi energi. Keseimbangan energi di dalam tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berasal dari tubuh yaitu regulasi fisiologi dan metabolisme ataupun dari luar tubuh yang berkaitan dengan gaya hidup (lingkungan) yang akan mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik (R. Wulandari, 2023).

2.1.3 Klasifikasi

Berdasarkan penyebabnya kegemukan dapat menjadi dua golongan besar yaitu:

1. **Obesitas Primer**

Suatu keadaan dimana seseorang yang terjadi tanpa terdeteksi penyakit secara jelas, tetapi semata mata disebabkan oleh interaksi faktor genetik dan lingkungan. Hal seperti ini paling sering didapatkan pada anak dan secara klinis maupun epidemiologis lebih memerlukan perhatian (Subardja, 2004).

2. **Obesitas Sekunder**

Merupakan suatu gambaran yang jelas kaitannya atau timbulnya secara bersamaan sebagai bagian dari penyakit atau sindroma yang dapat dideteksi secara klinis. Lebih jarang terjadi pada anak dan hanya merupakan < 1% gemuk pada anak (Subardja, 2004).

2.1.4 Faktor Penyebab Obesitas

Menurut (Gotera & Nugraha, 2023) ada beberapa faktor obesitas diantaranya sebagai berikut :

1. Pola makan

Terjadinya obesitas merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi (*energy intake*) dibandingkan dengan yang di perlukan (*energi expenditure*) oleh tubuh sehingga kelebihan asupan energy tersebut disimpan dalam bentuk lemak makanan merupakan sumber dari asupan energi. Makanan akan diubah menjadi energi adalah zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, protein dan lemak.

Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya obesitas adalah kuantitas, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan (contohnya kebiasaan makan malam hari), frekuensi makan, dan jenis makanan.

2. Pola aktivitas

Aktivitas merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi, sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lamanya kebiasaan menonton televisi (aktivitas) berhubungan dengan peningkatan prevalensi obesitas. Sedangkan aktivitas fisik yang sedang hingga

tinggi akan mengurangi kemungkinan terjadi obesitas.

3. Faktor genetik

Banyak gen yang berkaitan dengan terjadinya obesitas, namun sangat jarang yang berkaitan gen tunggal. Biasanya sebagian besar berkaitan dengan kelainan pada banyak gen. setiap mutasi gen tersebut akan menyebabkan kelainan reseptor yang akan mempengaruhi pula respon otak terhadap asupan makanan. Demikian pula faktor transkripsi yang mempengaruhi pembentukan sel lemak yaitu PPAR- γ memiliki gen yang mengkodonya. Kelainan pada gen ini, akan pula menyebabkan kelainan pada nasib zat gizi. Mutasi pada gen PPAR- γ menyebabkan PPAR- γ tidak aktif.

Pada penyebab gen tunggal, diantaranya yang sudah diketahui adalah adanya mutasi pada *gen leptin*, *reseptor leptin*, *reseptor melanocortin*, *pro-opiomelanocortin* dan pada *gen PPAR-gamma*. Adanya mutasi pada multigen penyebab obesitas saat ini terus diteliti, dan diketahui bahwa individu yang berasal dari keluarga yang obeis, memiliki kemungkinan obesitas 2-8 kali lebih besar dibandingkan dengan dari keluarga yang tidak obesitas. Besar kemungkinan bahwa penyebab obesitas tersebut bukan hanya pada suatu gen tunggal tapi adanya mutasi pada beberapa gen.

4. Faktor Lingkungan

Beberapa faktor lingkungan tidak mendukung kebiasaan gaya hidup sehat, bahkan mendorong obesitas, seperti:

- a. Kurangnya area pejalan kaki dan rempat yang aman untuk rekreasi di lingkungan sekitar. Tidak memiliki taman yang luas, trotoar, lokasi permainan dan sarana olahraga yang terjangkau. Hal ini membuat sulit bagi orang-orang untuk aktif untuk kerja secara fisik. Banyak orang mengatakan bahwa mereka tidak punya waktu untuk aktif secara fisik karena jam kerja yang panjang dan waktu yang dihabiskan di komputer.
- b. Porsi makan yang besar, kita dikelilingi oleh porsi makanan yang besar: di restoran, tempat makanan cepat saji, bioskop, mal, supermarket, kantin kampus, dan bahkan di rumah. Beberapa makanan berat dan makanan ringan dapat memberikan kalori porsi ganda yang dibutuhkan oleh seorang individu. Makan porsi besar berarti terlalu banyak energi yang masuk. Seiring waktu, kebiasaan ini akan menyebabkan kenaikan berat badan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
- c. Kurangnya akses pada makanan sehat. Beberapa orang tidak hidup di lingkungan yang memiliki supermarket atau tempat belanja yang menjual makanan sehat dan lengkap, seperti buah-buahan dan sayuran segar. Atau, bagi sebagian orang, secara fisik, makanan sehat ini terlalu mahal.
- d. Kurangnya area pejalan kaki dan rempat yang aman untuk rekreasi di lingkungan sekitar. Tidak memiliki taman yang luas, trotoar, lokasi permainan dan sarana olahraga yang terjangkau.

5. Faktor fisik

Banyak di antara orang tidak begitu aktif secara fisik. Salah satu penyebabnya adalah banyak menghabiskan waktu berjam-jam di depan TV, di depan komputer (untuk mengakses internet, bermain game, menulis artikel), melakukan pekerjaan, belajar, sekolah, dan kegiatan santai. Menurut penelitian, lebih dari 2 jam sehari menonton TV bisa memicu kelebihan berat dan obesitas.

Peningkatan berat badan terjadi karena mereka tidak membakar kalori yang mereka ambil dari makanan dan minuman. Gaya hidup tidak aktif lebih besar peluangnya untuk meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes, kanker usus, dan masalah kesehatan lainnya.

2.1.5 Tanda dan Gejala

Tanda-tanda dan gejala obesitas sulit untuk diabaikan. Mereka dapat memengaruhi setiap bagian dari kehidupan sehari-hari Anda. Kebanyakan orang tahu kapan berat badan mereka bertambah. Beberapa hal yang bisa menjadi indikasi antara lain:

1. Merasakan pakaian menjadi ketat dan membutuhkan ukuran yang lebih besar
2. Skala pengukur (timbangan) menunjukkan berat badan melonjak dalam tingkat yang mengagumkan.
3. Memiliki lemak ekstra di sekitar pinggang, di mana lingkaran pinggang lebih besar dari indeks normal.

4. Anda merasa seperti berada di penjara karena sulit bergerak dan berjalan.
5. Anda seperti kecanduan makanan. Selalu makan dan mendapatkan kesenangan dari itu.
6. Seringnya berdiri atau duduk terlalu lama yang menyebabkan nyeri.
7. Rasa sakit fisik terjadi sepanjang waktu. Tidak ada aktivitas lebih intens selain ngemil (Gotera & Nugraha, 2023).

2.1.6 Pencegahan

Menurut (Norberta, 2024) ada tiga sasaran pencegahan gemuk pada anakyakni:

1. Pencegahan primer
ditujukan untuk mencegah terjadinya gemuk pada anak
2. Pencegahan sekunder
Ditujukan agar anak penderita gemuk yang telah berhasil menurunkan berat badannya tidak mengalami kenaikan berat badan kembali
3. Pencegahan tersier
yakni segala upaya untuk mencegah peningkatan berat badan pada anak penderita gemuk yang tidak berhasil menurunkan berat badannya.

Tiga langkah pencegahan gemuk pada anak menurut (Norberta, 2024) yaitu:

1. Meningkatkan aktivitas fisik anak

2. Modifikasi pola makan anak ke arah pola makan sehat
3. Membangun berbagai fasilitas publik yang menunjang pola hidup sehat.

2.1.7 Komplikasi Obesitas

Kegemukan beresiko tinggi terjadinya komplikasi-komplikasi penyakit lain. Adapun komplikasi tersebut menurut (Norberta, 2024) yaitu diabetes militus, asma bronchiale, hipertensi, sleep apnea, gangguan tulang, sendi, dan juga gangguan kesehatan mental misalnya : depresi, gangguan social.

2.1.8 Respon

Menurut (Yusuf Sukman, 2017) Obesitas dapat menyebabkan banyak distres. Obesitas dapat mengurangi harga diri dan menyebabkan masalah emosional. Hal ini terutama terjadi pada perempuan, remaja perempuan obesitas lebih rentan terhadap respon social, psikologis, fisik.

Tabel 2. 1 Respon seorang obesitas

Respon fisik	Respon psikologi	Respon sosial
1. Mudah lelah	1. Tertekan	1. Menarik diri
2. Malas	2. Hilangnya percaya diri	2. Bahan bullying
	3. Berfikiran negatif	
	4. Emosional	

2.1.9 Dampak Obesitas

Obesitas sering kali tidak dipandang serius oleh kebanyakan orang. Tetapi, apakah anda mengira bahwa berat tubuh yang ekstra hanya sebagai kelebihan berat badan atau obesitas? Padahal, setelah Anda menggali fakta lebih dalam tentang obesitas, Anda mungkin akan terkejut

karena kegemukan dan obesitas bisa meningkatkan risiko beragam penyakit serius baik pada orang dewasa maupun anakmuda, termasuk anak-anak. Berikut ini adalah beberapa di antara gangguan kesehatan yang terkait dengan obesitas (Kurniawan, 2020).

2.1.10 Pengukuran *Body Mass Index* (BMI)

Body Mass Index (BMI), atau dalam bahasa Indonesia Indeks Massa Tubuh (IMT), tidak lain angka yang menunjukkan apakah seseorang terlalu berat untuk tinggi mereka, cara menghitung BMI yaitu berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m) dikali tinggi badan (m). Orang yang nilai BMI-nya di atas 30, atau memiliki kelebihan berat badan sebesar 20% atau lebih dianggap obesitas. Semakin tinggi BMI orang tersebut, semakin tinggi risiko penyakit. (Kurniawan, 2020) Klasifikasi BMI menurut WHO dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.2 Klasifikasi BMI

No	Kategori	BMI (KG/m ²)	Resiko
1	Obesitas 1	30.0-34,9 kg/m ²	Obesitas
2	Obesitas 2	35.0-39,9 kg/m ²	Obesitas
3	Obesitas 3	>40.0 kg/m ²	Obesitas

2.2 Konsep Harga Diri

2.2.1 Definisi

Harga diri atau *self esteem* adalah sebuah penilaian terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis sejauh mana perilaku memenuhi *ideal self frekuensi* mencapai tujuan mempengaruhi *self-esteem*. Jika individu

selalu sukses maka cenderung harga dirinya akan cenderung tinggi dan jika mengalami gagal akan cenderung menjadi rendah (Eka Finia, 2022).

Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Hal yang paling utama adalah dicintai, kasih sayang dan menerima penghargaan dari orang lain. (Centi. J.P, 1993) menggambarkan *self-esteem* sebagai penilaian diri terhadap sejauh mana *self-image* kita mencapai ideal self. Semakin lebar jurang antara *self-image* dengan *ideal self*, maka semakin rendah penilaian terhadap diri dan menimbulkan penolakan diri. Menurut (Centi. J.P, 1993), *self-esteem* merupakan salah satu kebutuhan dari setiap individu yang harus dipenuhi untuk mencapai aktualisasi diri sebagai kebutuhan.

Penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting di lingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya juga disebut harga diri (Centi. J.P, 1993).

Semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang disebut *self-esteem*. Termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuan, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman obyek, tujuan serta keinginan. *Self-esteem* dipelajari melalui pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu dipengaruhi oleh

bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya. (Eka Finia, 2022) mendefinisikan *self-esteem* sebagai cara pandang individu terhadap dirinya bagaimana seseorang menerima dirinya dan menghargainya sebagai individu. Harga diri tinggi merupakan hal positif yang kita lekatkan pada diri yang berasal dari penerimaan diri sendiri, walaupun melakukan kesalahan, kekalahan dan kegagalan, tetapi tetap merasa sebagai seorang yang penting dan berharga (Julianto simanjutak dan Roswida, 2010).

2.2.2 Aspek – Aspek Harga Diri

Ada 3 aspek dalam *self esteem* Individu sehingga dapat menjadi dasar pengukuran yang dikemukakan olehnya. Mempelajari aspek dari *self esteem* ini sangat diperlukan untuk mengetahui secara utuh apa penghargaan diri itu dan cara menentukannya. Berikut ketiga aspek self esteem. diantaranya seperti :

1. *Physical Self Esteem*

Aspek yang pertama dalam *self esteem* adalah Aspek fisik atau yang secara teori disebut sebagai *physical self esteem*. Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang saat ini dimiliki oleh seorang individu secara penuh. Penghargaan diri dapat ditentukan dengan jawaban atas pertanyaan apakah individu dapat menerima keadaan fisiknya atau jika tidak adakah beberapa bagian dari tubuh fisiknya yang ingin dirubah hingga mendapatkan kondisi yang diharapkan. *Self esteem* merupakan bagian dari konsep diri dalam

psikologi komunikasi.

2. *Social Self Esteem*

Social self esteem merupakan aspek kedua yang digunakan untuk menentukan penghargaan diri. Aspek *self esteem* sosial ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk dapat melakukan aktivitas sosialisasi dan apakah individu tersebut membatasi untuk menjadikan orang lain teman atau menerima berbagai macam orang-orang tertentu sebagai teman. Aspek sosial ini akan mengukur kemampuan berkomunikasi dari individu dengan orang lain yang beradadi dalam lingkungannya dalam kaitannya dengan psikologi sosial.

3. *Performance Self Esteem*

Aspek yang terakhir disebut dengan *performance self esteem*. Aspek performa atau kemampuan tersebut menurut Rosenberg berhubungan dengan kemampuan dan prestasi yang dapat ditorehkan oleh seorang individu. Aspek *performance self esteem* akan menjawab apakah seorang individu dapat puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya atau bahkan merasa sebaliknya (Gnambs et al., 2018).

2.2.3 Karakteristik Harga Diri

(Marwati et al., 2016) mengemukakan ciri-ciri manusia dengan tingkat harga dirinya :

1. Harga diri tinggi

- a. Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain.
 - b. Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik.
 - a. Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung apabila sesuatu berjalan di luar rencana.
 - b. Berhasil atau berprestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
 - c. Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
 - d. Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis.
 - e. Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.
2. Harga diri rendah
- a. Merasa tidak puas dengan diri sendiri.
 - b. Ingin menjadi orang lain (menganggap diri sendiri tidak berdaya, tidak berharga, & tidak berguna).
 - c. Sering mengalami emosi yang negatif.
 - d. Sulit menerima kritikan.
 - e. Memandang hidup secara negatif (pesimis).
 - f. Harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan realita. Sebagai contoh, harga diri remaja dapat

mengindikasikan persepsi mengenai apakah ia memiliki inteligensi yang baik, menarik, atau tidak. Orang dengan harga tinggi dapat diri merujuk pada persepsi mengenai keberhasilan dan pencapaiannya. Namun harga diri tinggi juga dapat mengindikasikan bahwa orang tersebut memiliki perasaan superioritas terhadap orang lain, sombong, berlebihan, dan tidak bertoleransi terhadap alasan. Demikian juga, orang dengan harga diri rendah mengindikasikan yang persepsi mengenai seseorang dengan keterbatasan dan penyimpangan, atau bahkan merasa tidak aman (Marwati et al., 2016)

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut (Miller & Taylor, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik dan gender (jenis kelamin). Berikut akan dijelaskan lebih rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang yaitu:

1. Usia

Ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.

2. Ras

Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self-esteemnya* untuk menjunjung tinggi rasnya.

3. Etnis

Terdapat etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi *self-esteem*.

4. Pubertas

Merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self-esteem*.

5. Berat badan

Perubahan berat badan yang paling jelas yang tampak pada masa remaja adalah perubahan fisik. Semua itu mulai terlihat berbeda dan sebagai konsekuensi dari hormon yang baru dalam penambahan atau penurunan berat badan, dia sendiri mulai merasakan adanya perbedaan dalam dirinya.

6. Jenis kelamin

Remaja pria akan menjaga harga dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja putri khususnya dalam mencapai prestasi belajar dikelas sehingga sehingga dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut. Peneliti menunjukkan bahwa remaja putri mudah terkena gangguan citra diri dibandingkan dengan remaja putra. Maka dari itu, harga diri remaja putri rendah, tingkat kesadaran diri mereka tinggi dan citra diri mereka mudah terganggu dibandingkan dengan remaja putra, contohnya adalah

remaja putri lebih mudah sensitif tentang diri mereka, merasa khawatir tentang kemampuan mereka, menerima kekurangan diri dan peka terhadap penilaian orang lain. Hal ini terjadi karena remaja putri peduli dengan harga dirinya agar dapat diterima dengan kelompoknya (Kurniawan, 2020).

2.2.5 Proses Pembentukan Harga Diri

Pembentukan harga diri terjadi sejak usia pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai remaja akhir. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif (Yusuf Sukman, 2017). Harga diri cenderung stabil seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring dengan bertambahnya waktu sehingga menjadi lebih baik fluktuatif dalam menghadapi berbagai pengalaman yang berbeda (Hastuti, 2016)

2.2.6 Komponen Harga Diri

(Malik, 2019) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen harga diri, yaitu:

1. Perasaan diterima (*Feeling of Belonging*)

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota lingkungannya. lingkungan ini dapat berupa keluarga teman sebaya, atau apapun. Individu akan memiliki penilaian yang positif tentang

dirinya apabila individu tersebut diterima dan menjadi bagian dalam merasa lingkungannya. Namun individu akan memiliki penilaian negatif tentang dirinya bila perasaan tidak diterima, misalnya perasaan seseorang pada saat di lingkungan tertentu.

2. Perasaan mampu (*Feeling of Competence*)

Keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan.

3. Perasaan Berharga (*Feeling of Worth*)

Perasaan ketika individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, tampan atau cantik, baik dan lain sebagainya kehilangan semuanya seperti pekerjaan, waktu bersama keluarga, hubungan dengan masyarakat di lingkungan sebelum di penjara. Ini dapat mengakibatkan mereka merasa dirinya tidak berguna lagi, dan menilai bahwa dirinya sudah tidak baik dan akan dinilai sebagai seseorang yang buruk atau mendapat kritikan yang negatif dari masyarakat.

2.2.7 Perkembangan Self Esteem Remaja

Perkembangan *self esteem* bukan merupakan penilaian diri yang dibawa sejak lahir melainkan penilaian yang dipelajari dan terbentuk dari

interaksi dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya. Ketika masih kecil, orang pertama kali dikenal oleh anak adalah orang tua dan anggota keluarga lain, dari reaksi dan perilaku keluarga tersebut anak membentuk *self concept*.

Beranjak ke masa *middle childhood*, anak mengalami periode *industri vs inferiority*, yang mana pada tahap ini anak perlu mempelajari keterampilan yang berharga dalam lingkungannya. Peran utama untuk mengembangkan *self esteem* anak adalah dukungan sosial dari orang tua teman guru, namun demikian dukungan sosial tidak memberikan kompensasi pada penilaian diri seorang anak. Pada masa ini, anak mulai dapat membandingkan keterampilannya dengan anak seumurnya (Hastuti, 2016)

2.2.8 Cara Mengukur Harga Diri

Menurut (Blascovich et al., 1991), pengukuran harga diri salah satunya dengan The Self-esteem Scale. Alat ukur ini terdiri dari 10 item dengan menggunakan skala likert.. Skala pada kuisioner ini pada nomor 1,2,4,6 dan 7 yaitu, sangat setuju = 3, setuju = 2, tidak setuju = 1 dan sangat tidak setuju = 0, untuk nomor 3,5,8,9,10 dengan skor sangat setuju = 0, setuju = 1, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 3 dengan rentang skor 0-30, di bawah 15 harga diri rendah, 15 atau lebih dari 15 harga diri tinggi. Berikut The Self-esteem Scale oleh (Rosenberg, 1965) :

Tabel 2.3 Kuisioner Harga Diri (self esteem scale) oleh Rosenberg

NO	Pertanyaan	Sangat setuju	setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya sendiri.				
2	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya tidaknya sama dengan orang lain.				
3	Saya merasa bahwa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik dari diri saya.				
4	Saya mampu memecahkan masalah dalam proses belajar seperti yang dapat dilakukan orang lain.				
5	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya.				
6	Saya merasat tidak berguna pada saat memecahkan masalah dalam proses belajar.				
7	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik.				
8	Saya berharap saya dapat lebih dihargai saat memecahkan masalah dengan kelompok.				
9	Saya orang yang gagal dalam memecahkan masalah dalam proses belajar.				
10	Saya merasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya saat memecahkan masalah dengan kelompok dalam proses belajar.				

2.3 Jurnal Yang Relevan

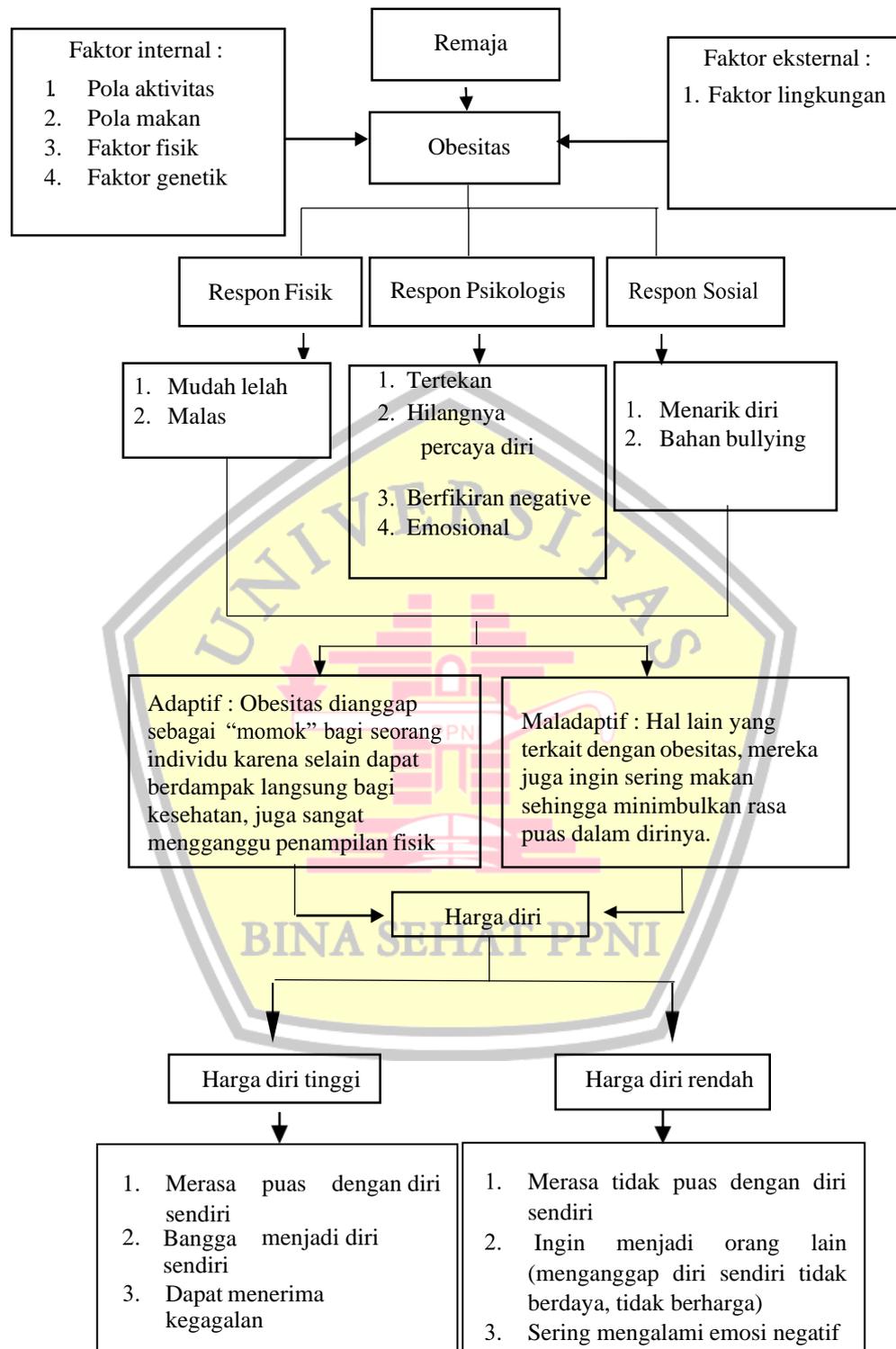
Tabel 2.4 Jurnal yang Relevan

No	Penulis	Tahun	Judul	Alat	Metode	Hasil
1.	Meyske K. Moha Hendro Bidjuni Jill Lolong	2017	Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo	sampling jenuh. dengan menggunakan uji chi-square	survei analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional	hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-square didapat bahwa nilai $p =$ 0,023. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas terhadap harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto.
2.	Priharyanti Wulandari, Arifianto , Nurul Aini	2016	Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri (Self- Esteem) Pada Remaja Putri Sma Negeri 13 Semarang	teknik Stratified random sampling menggunakan uji Spearman Rank	studi Korelasi	mengenai hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 17 tahun, memiliki harga diri tinggi dengan obesitas sebanyak 23.3% , dan sebanyak 76,7% memiliki harga diri negatif dengan obesitas. Didapatkan hasil ada hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja, dengan nilai $P_{hitung} =$ $0,004 \leq \alpha = 0,05$

3.	Sumiyati , Dhian Irianti	2021	Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja	survey analitik dengan rancangan crosssectional.	uji validitas dan reliabilitas.	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.
4.	Widyawati	2016	Hubungan obesitas dengan harga diri Remaja putri usia 15-17 tahun di madrasah mu'allimat muhammadiyah yogyakarta tahun 2016	cross sectional.	Penelitian deskriptif analitik	Sebanyak 48 (61,5%) responden dalam kategori obesitas, dan 30 (38,5%) responden dalam kategori tidak obesitas. Mayoritas harga diri responden dalam kategori sedang 50 (64,1%). Terdapat hubungan obesitas dengan harga diri, dengan nilai $p=0,000$. Simpulan

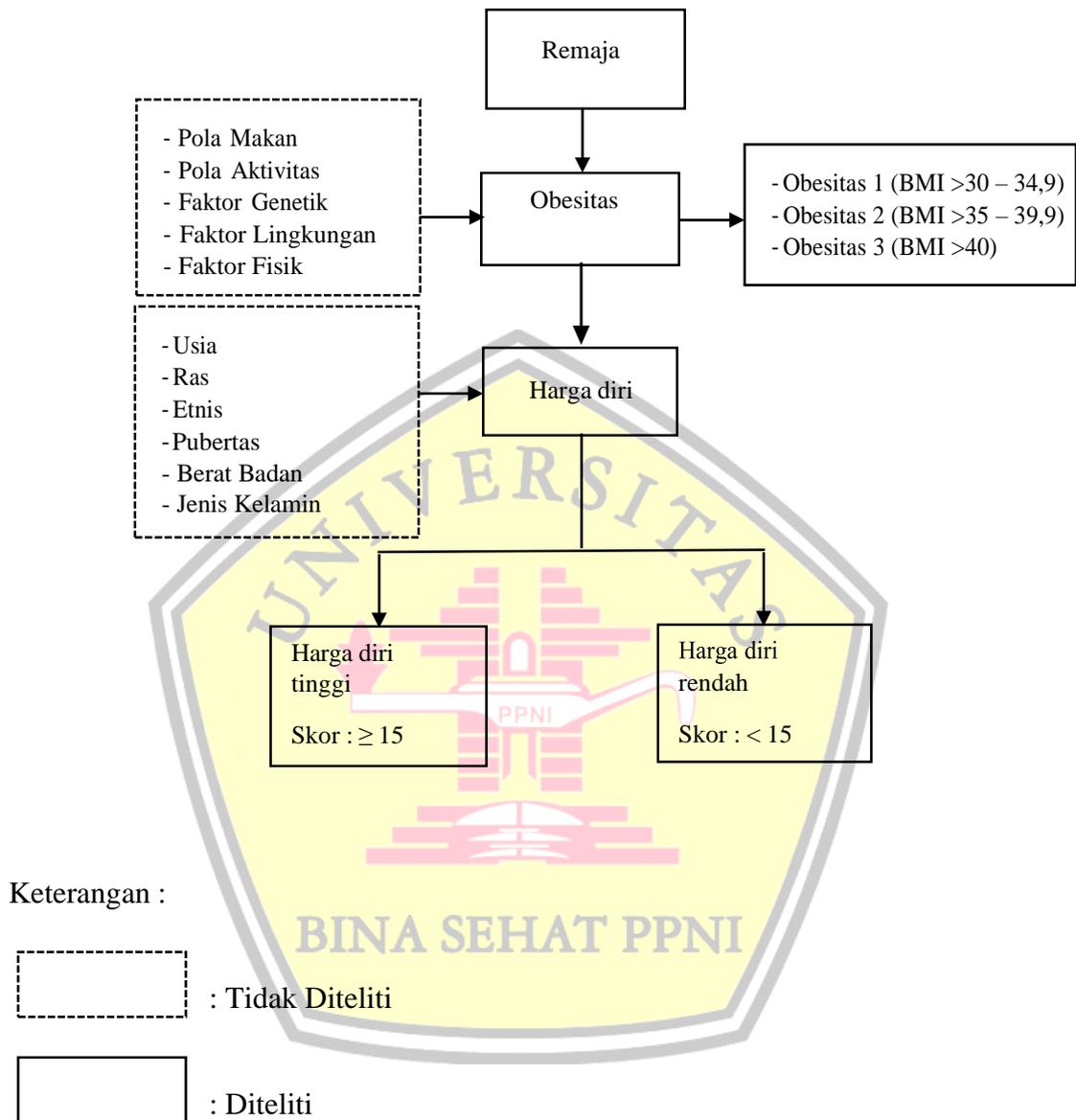
5.	Umi, Nurul Khasanah Anggi, SaputraIklima	2020	Hubungan harga diri dengan Aktualisasi diri pada remaja yang mengalami overweight	Spearman rank dengan program Statistical Packages for Sosial Science (SPSS)	penelitian kuantitatif dengan model korelasi.	Dari hasil analisa data didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi sebanyak 32 responden (58,2%) dan hampir setengahnya sebanyak 23 responden (41,8%) memiliki harga diri rendah.
6.	Muzarotul Janah, Eva Hindriyastuti, Sri Nyumirah.	2019	Gambaran obesitas pada remaja siswi di smk negeri 1 cluwak kecamatan cluwak kab. Pati	cross sectional.	kuantitatif dengan metode deskriptif	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%).

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara berdasarkan pada teori yang belum dibuktikan dengan data atau fakta. Pembuktian dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji statistik. Hasil pengujian yang diperoleh dapat disimpulkan benar atau salah, berhubungan atau tidak, diterima atau ditolak (Malik, 2019).

H1 : Ada pengaruh hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di tempat kebugaran jasmani perumtas 3.

