Journal of Bionursing
2025, VOL.7, NO. 2, 104-116

Hubungan Obesitas dengan Harga Diri dan Citra Tubuh pada Siswa SMPN 164 Jakarta Selatan

Nandita Fauziah[1] ✉, Ratna Sari Dinaryanti[2], Nila Rostarina[3]

[1] Mahasiswa STIKes PERTAMEDIKA, Program Studi S1 Keperawatan
[2, 3] Program Studi Keperawatan STIKes PERTAMEDIKA
✉ Correspondence Author : nanditafauzia4@gmail.com

ABSTRACT

Background. Obesity is a condition where the body is excessively weak so that the body looks fat with a Body Mass Index value range of 25.0 - ≥30.0. The impact of obesity is not only from the medical side, such as cholesterol, hypertension and diabetes, but also from the psychological side, such as anxiety, low self-esteem and lack of self-confidence.
Methods. The research design uses correlative analytics with a cross sectional approach. The population of this study was class VII students at SMPN 164 South Jakarta with a sample of 184 people taken using the Stratified Random Sampling Technique. The instruments used were the RSES (Rosenberg Self Esteem Scale) questionnaire sheet and body image questionnaire as well as the BMI observation sheet. Data analysis was carried out using the Chi Square statistical test.
Results. The research results show that there is a relationship between obesity and self- esteem at SMPN 164 South Jakarta (p=0.004). It also shows that there is a relationship between obesity and body image at SMPN 164 South Jakarta (p=0.005).
Conclusion. Based on the results of this research, it's hoped that teenagers can be given education about weight management and psychosocial support.

KEYWORDS
Obesity, self-esteem, body image, adolescents

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi sangat amat berpengaruh terhadap interaksi kita di lingkungan sosial masyarakat (Sumiyati & Irianti, 2021). Menurut Maslow (1943) dalam Nurwening & Herry (2020) mengatakan bahwa kebutuhan akan harga diri terkait dengan dorongan akan kekuatan, pencapaian, rasa puas, kemampuan, keyakinan diri, kemerdekaan, penghargaan terhadap diri sendiri, dan orang lain, pengahargaan dari orang lain, kebebasan pribadi, prestise, pengakuan, serta penerimaan. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, seseorang akan dapat merasa tidak memiliki daya dan merasa rendah diri. Menurut Coopersmith (1967) dalam Nafeesa & Novita (2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri seperti jenis kelamin, intelegensi, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan juga kondisi fisik.

Citra tubuh merupakan gambaran dari tubuh seseorang dan muncul di dalam pikiran individu itu sendiri. Bentuk tubuh nya yang tidak ideal, membuat remaja tersebut kurang puas akan tubuh nya. Perasaan puas atau tidak puas membuat persepsi yang positif ataupun negatif (Kelen et al., 2020). Makna citra tubuh dikaitkan dengan kondisi mental mengenai bentuk tubuh dan gambaran tubuh secara emosional. Citra tubuh menjadi konsep penting bagi seorang remaja dikarenakan tubuh menjadi bentuk apresiasi yang remaja miliki (Lestari et al., 2021). Ketidakpuasan citra tubuh membuat remaja merasa harga dirinya rendah. Ia takut di pandang sebelah mata oleh orang lain. Remaja cenderung merasa malu dengan bentuk tubuh nya yang tidak ideal seperti

teman-teman sebaya nya, sehingga menghambat remaja dalam pergaulan sosial karena ia merasa minder akan bentuk tubuh nya, salah satunya yaitu obesitas (G. R. Sari et al., 2022).

Obesitas ialah keadaan tubuh dengan lemak berlebih sehingga tubuh terlihat gemuk sehingga berat badan seseorang diatas normal. Menurut World Health Organization (2024), obesitas ialah lemak yang lebih dan terdapat dan menyebar di seluruh jaringan tubuh yang berakibat penumpukan penyakit seperti hipertensi, diabetes, serangan jantung, bahkan hingga kematian. Obesitas yaitu kondisi yang abnormal dalam tubuh seseorang sebagai akibat dari akumulasi lemak dan akan menimbulkan masalah kesehatan, bahkan hingga kematian. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), Obesitas terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh (intake) dan jumlah energi yang digunakan oleh tubuh (output). Hal ini mengakibatkan penimpunan lemak yang tidak normal.

Berdasarkan data global memaparkan bahwa ada sekitar 9,1% penduduk mengalami kelebihan Indeks Massa Tubuh (IMT). Sedangkan, di Indonesia terdapat 28,5% remaja yang mengalami kelebihan IMT (Damaiyanti et al., 2022). Indonesia menjadi negara dengan peringkat ke 4 sebagai penderita obesitas terbanyak di Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). Data yang dipaparkan oleh Riskesdas (2018) yaitu prevelensi obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,5%, pada tahun 2013 sebesar 14,8%, dan semakin meningkat pada tahun 2018 yaitu sebesar 21,8%. Hal ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan terus menerus pada angka obesitas di indonesia setiap tahun nya.

Di Indonesia, banyak sekali remaja yang mengalami obesitas atau hanya sekedar kelebihan berat badan. Kejadian nya pun semakin meningkat dari tahun ke tahun. Provinsi DKI Jakarta menjadi urutan kedua sebagai provinsi dengan tingkat obesitas yang tinggi. Prevelensi obesitas sebesar 42% pada penduduk usia >15 tahun yang mengalami obesitas. Angka kejadian obesitas umumnya lebih tinggi pada remaja perempuan dari pada remaja laki-laki, dengan angka sekitar 1,5% pada remaja perempuan, dan 1,3% pada remaja laki- laki (Putri et al., 2022).

Metode yang paling tepat untuk mengukur tingkat obesitas yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) atau bisa juga disebut dengan Body Mass Index (BMI). Menurut P2PTM Kemenkes RI (2018), individu dikatakan overweight jika IMT nya 23,0 hingga 24,9. Individu dikatakan obesitas tingkat I jika IMT nya 25,0 hingga 29,9. Individu dikatakan obesitas tingkat II jika IMT nya ≥30,0. Jadi, setelah mengukur IMT maka dapat ditentukan klasifikasi tingkat obesitas seseorang.

Salah satu faktor terjadinya obesitas yaitu genetik. Selain itu ada faktor gaya hidup, sering mengkonsumsi junk food, kurang nya aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur, dan lain sebagainya. Mereka tidak sadar akan faktor penyebab obesitas, maka dari itu baik orang tua maupun anak tidak bisa mengurangi kelebihan berat badan ataupun obesitas (Rizona et al., 2020). Menurut Kemenkes (2022), obesitas terjadi ketika seseorang mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi kalori tanpa disertai dengan aktivitas fisik yang memadai. Terdapat juga faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas, seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan

cepat saji dan minuman manis, kelainan bawaan seperti sindrom PraderWilli, penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat memicu peningkatan berat badan, fluktuasi suasana hati yang meningkatkan nafsu makan, gangguan tidur yang dapat meningkatkan produksi hormon ghrelin yang merangsang nafsu makan, perubahan hormon dan kebutuhan kalori tubuh seiring bertambahnya usia, serta penambahan berat badan.

Adapun dampak yang dapat ditimbulkan dari obesitas, baik dari sisi psikologis maupun sisi medis. Dari sisi psikologis, penderita obesitas sering dianggap remeh oleh orang sekitar. Individu yang mengalami nya pun sering kali tidak percaya diri akan bentuk tubuh nya. Bahkan ia menganggap bahwa obesitas membuat ia kehilangan harga diri dan citra tubuhnya. Persepsi orang tentang bentuk tubuh merupakan hal yang penting, apalagi bagi remaja. Remaja cenderung amat sangat sensitif jika bentuk tubuh nya tidak ideal. Karena remaja menganggap bentuk tubuh sebagai persepsi positif yang orang lain lihat. Mereka beranggapan bahwa seseorang akan mempunyai persepsi negatif jika tubuh nya tidak ideal (Kelen et al., 2020). Menurut Hermawan (2020), dampak obesitas dari sisi medis atau kesehatan yaitu dapat meningkatkan resiko penyakit kanker, diabetes mellitus, hipertensi, beresiko cidera, penyakit jantung, bahkan stroke.

Obesitas menjadi masalah utama bagi remaja, karena banyak remaja yang kehilangan harga diri karena bentuk tubuh nya yang tidak ideal. Remaja merasa tidak nyaman dengan penambahan berat badan yang terlalu cepat, sebagian besar remaja ingin seperti teman sebaya nya yang memiliki bentuk tubuh ideal. Kondisi fisik inilah yang sangat amat berpengaruh terhadap harga diri seseorang, apalagi jika seseorang mengalami obesitas.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kelen et al., (2020) yang berjudul “Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar” menunjukan bahwa dari 56 responden di SMA Frater Makassar mengalami obesitas ringan sebanyak 3 responden (5,4%) dan memiliki citra tubuh negatif. Serta ada 23 responden (41,1%) yang mengalami obesitas berat dan memiliki citra tubuh negatif. Maka, dengan itu dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara obesitas dengan citra tubuh pada remaja di SMA Frater Makassar.

Penelitian Sumiyati & Irianti (2021) yang berjudul “Obesitas terhadap Harga Diri Remaja” menunjukan bahwa sebanyak 38 responden di SMP negeri 2 Pagetan, 71,1% diantaranya mengalami obesitas tingkat I dan 28,9% diantaranya mengalami obesitas tingkat II. Terdapat 14 responden (36,8%) yang mengalami obesitas dan menjadikan responden memilik harga diri yang rendah. Serta terdapat 24 responden (63,2%) yang mengalami obesitas dan menjadikan responden memiliki harga diri yang sedang. Maka, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Kamis, 28 Maret 2024 di SMPN 164 Jakarta Selatan. Sekolah ini terletak di Kebayoran Lama Selatan, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta. Informasi yang di dapatkan dari wakil kepala sekolah bidang kurikulum ada masalah kesehatan yang sedang dialami oleh siswa yaitu obesitas. Wakil kepala

sekolah bidang kurikulum mengatakan siswa yang mengalami obesitas sebanyak 70%, dan 30% berat badan normal. Namun pada penelitian ini saya fokus di kelas VII dengan jumlah 287 siswa, maka saya hitung dengan rumus IMT untuk mendapatkan jumlah siswa yang obesitas. Dari 287 siswa di kelas VII sebanyak 70% (201 siswa) mengalami obesitas, dan 30% (86 siswa) berat badan normal.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan, memang siswa di kelas VII banyak yang bertubuh gempal dibandingkan dengan yang kelas VIII dan IX. Sehingga saya melakukan penelitian di kelas VII. Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dilakukan oleh peneliti pada Kamis, 28 Maret 2024 dengan 10 siswa, 7 (70%) diantaranya mengalami obesitas dengan rentang hasil IMT 25,0 – 29,9. 3 (30%) diantaranya mengalami berat badan normal dengan rentang hasil IMT 18,5-22,9. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 7 siswa yang mengalami obesitas, didapatkan bahwa 2 siswa (28,6%) mengalami harga diri tinggi yang ditandai dengan mampu menghadapi masalah serta mampu menghadapi banyak hal dan citra tubuh negatif yang ditandai dengan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri. 2 siswa (28,6%) mengalami harga diri rendah yang ditandai dengan penilaian negatif terhadap diri sendiri serta merasa tidak menarik dan citra tubuh positif yang ditandai dengan rasa puas terhadap bentuk tubuh. 1 siswa (14,3%) mengalami harga diri tinggi yang ditandai dengan rasa bangga akan diri sendiri dan citra tubuh positif yang ditandai dengan rasa menerima akan bentuk tubuhnya serta tidak khawatir dengan berat badannya. 2 siswa (28,6%) mengalami harga diri rendah yang ditandai dengan rendahnya rasa kepercayaan diri serta takut akan penolakan dan citra tubuh negatif yang ditandai dengan rasa malu yang berlebihan serta takut akan kritik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian nya analitik korelatif dengan pendekatan cross sectional karena 2 variabel akan di ukur sekaligus dalam 1 waktu. Pengumpulan data dilaksanakan pada April 2024. Populasi sampel dalam penelitian adalah siswa kelas VII SMPN 164 Jakarta Selatan. Tehnik sampel yang dipakai dalam penelitian ini yaitu stratified random sampling. Kriteria inklusi dalam dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 164 Jakarta Selatan yang hadir dan bersedia menjadi responden serta memiliki IMT 25,0 - ≥30,0 dan dikategorikan obesitas. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 164 Jakarta Selatan yang tidak hadir ataupun sakit serta memiliki IMT ≤ 25,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Table 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 164 Jakarta Selatan Tahun 2024 (n=184)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki- laki	96	52,2
Perempuan	88	47,8
Total	**184**	**100,0**

Menurut tabel 1 didapatkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki yakni 96 orang dengan persentase (52,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Distribusi Frekuensi Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar yang dilakukan oleh Rizona et

al., (2020) menyatakan bahwa sebesar 26 orang dengan persentase (65%) respondennya berjenis kelamin laki laki.

Laki-laki cenderung banyak yang mengalami obesitas karena ada hubungannya dengan aktivitas berbasis layar seperti bermain game pada smartphone dan computer dimana laki- laki lebih menyukainya dibandingkan dengan perempuan. Aktivitas yang cenderung kurang gerak ini lah yang memicu tidak terpakainya energi yang dimiliki anak sehingga dapat membuat terjadinya timbunan lemak yang terakumulasi menjadi peningkatan berat badan (Rizona et al., 2020).

Menurut analisa peneliti selama pengambilan data didapatkan bahwa data absensi dari jumlah siswa kelas VII, laki laki sebesar 153 orang dan perempuan sebesar 134 orang. Serta dari jumlah responden yang diambil untuk penelitian yakni laki laki sebanyak 96 orang dan perempuan sebanyak 88 orang. Selain itu, perempuan banyak yang menjaga pola makan nya agar bentuk tubuh nya menarik, sedangkan laki laki cenderung tidak peduli dengan bentuk tubuhnya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak yang berjenis kelamin laki laki dibandingkan perempuan.

Variabel Dependent (Harga Diri)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Harga Diri Responden di SMPN 164 Jakarta Selatan Tahun 2024 (n=184)

Harga Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	21	11,4
Rendah	163	88,6
Total	**184**	**100,0**

Menurut tabel 2 didapatkan siswa di SMPN 164 Jakarta Selatan mayoritas mengalami Harga diri rendah yakni sebanyak 163 orang dengan persentase (88,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh dan Harga Diri Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Wambar et al., (2019) menyatakan bahwa sebesar 20 orang dengan persentase (66,7%) respondennya mengalami harga diri rendah.

Menurut Sutanto & Fitriana (2017) penyebab gangguan harga diri ada 2, yakni dari faktor predisposisi seperti sering mengalami kegagalan, kurang memiliki tanggung jawab pribadi, dan terlalu bergantung pada orang lain. Serta faktor presipitasi nya yakni kehilangan bagian tubuh, perubahan penampilan dan produktivitas menurun. Sutanto & Fitriana (2017) juga mengatakan ciri ciri dari gangguan harga diri yang biasa dialami oleh remaja, diantara nya yaitu cenderung cepat menyerah, selalu membayangkan hasil yang buruk, sering merasa tertekan, merasa kurang menarik dihadapan orang lain, dan merasa terasingi dari lingkungan sosial.

Menurut analisa peneliti, sebagian besar responden memiliki harga diri rendah dikarenakan mereka merasa bahwa tidak memiliki hal yang bisa dibanggakan dari dirinya, ada yang merasa gagal dengan apa yang mereka lakukan. Responden terkadang juga merasa tidak berguna karena pengalaman trauma akan kegagalan sehingga merusak rasa kepercayaan dirinya dan membuat responden mengalami harga diri rendah dan hal tersebut membuat harga diri responden menjadi rendah. Selain itu responden merasa apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan.

Variabel Dependent (Citra Tubuh)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Responden di SMPN 164 Jakarta Selatan Tahun 2024 (n=184)

Citra Tubuh	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	131	71,2
Negatif	53	28,8
Total	**184**	**100,0**

Menurut tabel 3 didapatkan siswa di SMPN 164 Jakarta Selatan paling banyak mengalami Citra Tubuh Positif yakni sebanyak 131 orang dengan persentase (71,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Body Image Siswa Siswi Yang Mengalami Obesitas di SMAN 8 Denpasar yang dilakukan oleh Astutik & Wardani (2020) menyatakan bahwa sebesar 59 orang dengan persentase (93,6%) respondennya mengalami citra tubuh positif.

Menurut Ruswadi (2021), Citra Tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari faktor predisposisi yakni operasi, kegagalan fungsi tubuh, waham yang berhubungan dengan bentuk dan fungsi tubuh, tergantung pada mesin, dan obesitas. Serta faktor presipitasi yakni transisi peran sehat-sakit dan transisi perkembangan. Ada 5 aspek dari citra tubuh menurut Dianningrum & Satwika (2021) yaitu evaluasi penampilan yakni merujuk pada penilaian penampilan tersebut menarik atau tidak, orientasi penampilan yakni usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilannya, kepuasan terhadap bagian tubuh yakni tingkat kepuasan individu terhadap bagian tertentu dari tubuhnya, kecemasan menjadi gemuk yakni ketakutan individu terhadap penambahan berat badan, serta pengelompokan ukuran tubuh yakni persepsi individu terhadap kurang atau lebihnya berat badan.

Menurut analisa peneliti, sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif dikarenakan mereka selalu memperhatikan penampilan nya sebelum pergi keluar rumah, yang ditandai dengan bercermin untuk memeriksa penampilan nya. Hal ini dapat diartikan bahwa responden mengevaluasi penampilan dirinya sebelum pergi ke luar rumah sehingga citra tubuh yang ditampilkan sangat positif. Sebagian besar responden mengatakan mayoritas menganggap saya menarik.

Variabel Independent (Obesitas)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Obesitas Responden di SMPN 164 Jakarta Selatan Tahun 2024 (n=184)

Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas Tingkat I	91	49,5
Obesitas Tingkat II	93	50,5
Total	**184**	**100,0**

Menurut tabel 4 didapatkan siswa di SMPN 164 Jakarta Selatan paling banyak mengalami obesitas tingkat II yakni sebanyak 93 orang dengan persentase (50,5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas D. Sari & Permatasari (2019) menyatakan bahwa sebesar 17 orang dengan persentase (53,1%) respondennya mengalami obesitas tingkat II.

Faktor penyebab obesitas ada 2 macam, yaitu ada faktor eksternal seperti pola makan, pengetahuan tentang gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, dan tingkat aktivitas fisik. Sedangkan faktor internal seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik (Damaiyanti et al., 2022). Mengukur berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berguna untuk menilai

tingkat obesitas. Menurut World Health Organization (WHO) dalam P2PTM Kemenkes RI (2018), obesitas dibagi menjadi 2 yaitu obesitas tingkat I jika IMT nya 25,0 – 29,9.

Menurut analisa peneliti, kejadian obesitas yang dialami oleh remaja dengan hasil pengukuran yang didapatkan bahwa lebih banyak siswa yang mengalami obesitas tingkat II. Berdasarkan hasil pengukuran berat badan dimana mereka sebagian besar berada pada rentang 65 kilogram hingga 90 kilogram, dengan rentang tinggi badan 1,55 centimeter hingga 1,70 centimeter sehingga setelah dihitung dengan rumus IMT didapatkan hasil Indeks Massa Tubuh sebagian besar ≥30,0. Hal ini menunjukan bahwa mereka berada di obesitas tingkat II.

Hasil Bivariat

Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri

Tabel 5 Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri di SMPN 164 Jakarta Selatan

Indeks Massa Tubuh	Harga Diri		N	P Value	OR
	Harga Diri Tinggi	Harga Diri Rendah			
Obesitas tingkat I	4 (4,4%)	87 (95,6%)	91 (100%)	0,004	0,206
Obesitas tingkat II	17 (18,3%)	76 (81,7%)	93 (100%)		
Total	**21 (11,4%)**	**163 (88,6%)**			

Pada tabel 5 yaitu hasil analisis hubungan antara obesitas dengan harga diri pada siswa SMPN 164 Jakarta Selatan tahun 2024 diperoleh bahwa dari 91 responden dengan obesitas tingkat I, sebanyak 87 responden (95,6%) mengalami harga diri rendah. Dan dari 93 responden dengan obesitas tingkat II, sebanyak 76 responden (81,7%) mengalami harga diri rendah. Hasil uji chi square diperoleh nilai p=0,004 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan harga diri pada siswa SMPN 164 Jakarta Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati & Irianti (2021) dengan judul Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa nilai signifikasi p value 0,031 sehingga ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja.

Norberta (2024) mengemukakan bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki resiko ringgi untuk mengembangkan faktor resiko penyakit kardiovaskular seperti kolestrol tinggi, hipertensi, diabetes tipe 2, masalah pada tulang dan sendi, sleep apnea, serta masalah sosial dan psikologis seperti kecemasan, stigmatisasi, harga diri rendah, ketidakpuasan bentuk tubuh dan rendahnya kepercayaan diri.

Menurut analisa peneliti, penelitian ini ada hubungan antara obesitas dengan harga diri. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya responden yang menjawab setuju jika dalam dirinya tidak punya banyak hal untuk dibanggakan, sehingga ia cenderung merasa gagal. Dilihat dari aspek harga diri yakni kemampuan. Kemampuan ialah memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi. Pada responden yang termasuk dalam kategori obesitas tingkat II mereka merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan aktivitas

dengan maksimal, contohnya ketika mereka sedang berolahraga. Jadi, jika seseorang tidak bisa memenuhi kebutuhan akan prestasinya maka ia akan cenderung mengalami harga diri yang rendah.

Hasil Bivariat

Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh

Tabel 6 Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh di SMPN 164 Jakarta Selatan

Indeks Massa Tubuh	Citra Tubuh		N	P Value	OR
	Citra tubuh positif	Citra tubuh negatif			
Obesitas tingkat I	56 (61,5%)	35 (38,5%)	91 (100%)	0,005	0,384
Obesitas tingkat II	75 (80,6%)	18 (19,4%)	93 (100%)		
Total	**131 (71,2%)**	**53 (28,8%)**			

Pada tabel 6 yaitu hasil analisis hubungan antara obesitas dengan citra tubuh pada siswa SMPN 164 Jakarta Selatan tahun 2024 diperoleh bahwa dari 91 responden dengan obesitas tingkat I, sebanyak 56 responden (61,5%) mengalami citra tubuh positif. Dan dari 93 responden dengan obesitas tingkat II, sebanyak 75 responden (80,6%) mengalami citra tubuh positif. Hasil uji chi square diperoleh nilai p=0,005 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan citra tubuh pada siswa SMPN 164 Jakarta Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelen et al., (2020) dengan judul Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa nilai signifikasi p value 0,004 sehingga ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh di SMA Frater Makassar.

Obesitas adalah masalah yang mengkhawatirkan bagi remaja karena mereka cenderung sangat memperhatikan penampilan, terutama berat badan. Situasi ini mendorong remaja untuk mulai melakukan berbagai usaha guna mencegah obesitas. Gambaran citra tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu adalah bagaimana individu tersebut memandang tubuhnya sendiri. Berbagai pandangan tentang bentuk tubuh ini dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya. Perasaan puas atau tidak puas terhadap bentuk tubuh dapat mempengaruhi apakah remaja memiliki citra tubuh yang positif atau negatif. Tidak selalu remaja obesitas memilik citra tubuh yang negatif. Mereka juga ada yang memiliki citra tubuh positif. Salah satu yang dapat mempengaruhi citra tubuh positif pada kalangan remaja jika merasa diterima dalam lingkungan pertemanannya walaupun dengan kondisi fisik atau berat badan yang berlebihan. Remaja bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya. Gambaran diri positif merupakan pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuhnya dan mereka tidak ada gangguan dalam berhubungan (Kelen et al., 2020).

Menurut analisa peneliti, ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden mengatakan selalu memperhatikan penampilan sebelum pergi keluar rumah. Ditandai dengan mereka selalu bercermin untuk memeriksa keseluruhan penampilannya. Mereka menganggap obesitas bukan menjadi halangan untuk

mereka tampil menarik. Meskipun obesitas sering dikaitkan dengan citra tubuh negatif, ada banyak faktor yang dapat membantu individu obesitas mengembangkan pandangan positif tentang tubuh mereka. Seperti dukungan sosial dan penerimaan diri.

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti tidak menemukan keterbatasan yang berarti. Sehingga, penelitian dapat berjalan dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan tujuan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar berusia 13 tahun yakni 169 orang dengan persentase (91,8%), berjenis kelamin laki-laki yakni 96 orang dengan persentase (52,2%), sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh >30,0 dan dikategorikan menjadi obesitas tingkat II yakni 93 orang dengan persentase (50,5%), sebagian besar responden memiliki harga diri rendah yakni 163 orang (88,6%), sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif yakni 131 orang (71,2%), berdasarkan hasil uji Chi square p value 0,004 yang berarti α<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada siswa SMPN 164 Jakarta Selatan, dan berdasarkan hasil uji Chi square nilai p value 0,005 yang berarti α<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan citra tubuh pada siswa SMPN 164 Jakarta Selatan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi bidang keperawatan dengan cara pendekatan yang komprehensif dan dukungan yang tepat, pelayanan keperawatan dapat membantu remaja obesitas meningkatkan harga diri dan memperbaiki citra tubuh mereka, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan keseluruhan.

Diharapakan bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan edukasi untuk para responden yang mengalami gangguan ataupun masalah di harga diri dan citra tubuhnya, selain itu dapat dijadikan bahan masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan dengan cara mengIntegrasikan topik-topik terkait obesitas, harga diri, dan citra tubuh ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan. Ini termasuk pelatihan tentang pengelolaan berat badan, dan dukungan psikososial serta diberikan edukasi berkala bagi tiap siswa terhadap perilaku makan dan perilaku jajan yang menyebabkan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. Jurnal Keperawatan Jiwa, 6(1), 8. https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12

Al Rahmad, A. H., Fadjri, T. K., Fitri, Y., & Muliyani, N. S. (2021). Sosialisasi pola makan dan sedentari dalam mencegah masalah obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Banda Aceh. Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi, 3(2), 62. https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.708

Amelia Putri, J. (2022). Hubungan Layanan Konseling Individu Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 6 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020. Jurnal Pendidikan Indonesia, 3(12), 1124–1135. https://doi.org/10.36418/japendi.v3i12.1338

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangt penting, karena ia merupakan sumber informasi. Jurnal Pilar, 14(1), 15–31.

Anggreni, D., & Wardini, S. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia. In P. Riza (Ed.), cv Kekata group (Vol. 4, Issue 1).

Arbie, F. Y., Vera Tasentimbang Harikedua, V. T., Denny Indra Setiawan, D. I., Labatjo, R., & Nur Ayu Ruhmayanti, N. A. (2022). Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Tulang. http://repository.poltekkes-manado.ac.id/1006/1/Buku OVERWEIGHT DAN OBESITAS PADA REMAJA %283%29 %281%29.pdf

Arikunto, S. (2018). Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik. Rineka cipta.

Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5(2), 114. https://doi.org/10.22146/gamajop.50624

Astutik, W., & Wardani, G. A. R. K. (2020). Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar. Coping: Community of Publishing in Nursing, 8(3), 219. https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p01

Bunga, N., Wenny, P., Kep, S., Kep, M., Freska, N. W., & Refnandes, N. R. (2023). Buku Ajar Keperawatan Psikiatri Penerbit Cv.Eureka Media Aksara. Eureka Media Aksara.

Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2022). Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi. Jurnal Ners, 7(1), 27–31. https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8343

Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7), 194–196.

Fauziah, L. F., Ma'arif, M. Z., & Pamungkas, F. G. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri. Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah), 2(1), 68–74.

Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In Universitas Terbuka (Vol. 9, Issue 1). http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com

Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 7(1), 101–118. https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369

Hardian, Purwoko, Y., Susilaningsih, N., Paksi, T., Muniroh, M., & Santoso. (2021). Buku Ajar Penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Herdiani, R. T. (2023). Perkembangan Remaja Awal Aspek Kognitif. In Psikologi Perkembangan Remaja.

Hermawan, D. (2020). Mengenal Obesitas. andi. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=mY_5DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=dampak+obesitas+&ots=vQ7SkhoUUk&sig=4EjfYoKYy_6FGYV_ffLoJn59tq8&redir_esc=y#v=onepage&q=dampak obesitas&f=false

Imron, A. (2017). Pendidikan kesehatan reprodusi remaja (M. Sandra (ed.)). ARRUZZ MEDIA.

Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(5), 404–412.

Kelen, H. O., Situngkir, R., & Paembonan, H. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN), 3(1), 25–29. https://doi.org/10.52774/jkfn.v3i1.51

Kemenkes. (2022). obesitas. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/429/obesitas

Kemenkes RI. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In Gastronomía ecuatoriana y turismo local. (Vol. 1, Issue 69).

Lestari, S. R., Trilianto, A. E., & Siddiq, P. (2021). Hubungan Obesitas Remaja Dengan Gambaran Citra Tubuh Di MTSN 1 Bondowoso Desa Traktakan Kecamatan Wonosari. Jurnal Keperawatan Profesional, 9(1), 36–46. https://doi.org/10.33650/jkp.v9i1.2036

Moha, M. K., & Jill, H. B. (2019). Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Nuevos Sistemas de Comunicación e Información, 5(1), 7. file:///C:/Users/ACER/Downloads/14950-30010-1-SM (2).pdf

Mutohir, T., & Pramono, M. (2021). kajian ilmu keolahragaan ditinjau dari falsafat ilmu.Zifatama jawara. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=UAIhEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA75&dq=budi+anna+keliat+citra+tubuh&ots=C2y2GEvsBe&sig=Q GfzP-IZNfMB3Qhozw0hXS4cCYQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Nabila, S. F. (2022). Adolescense Sofa Faizatin Nabila. Book Chater, March, 1–12. https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescense

Nafeesa, & Novita, E. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Impulsive Buying. Humaniora Univeristas Bina Sarana Informatika, 21(2), 79–86. https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/10319

Ningsih, F. R., & Awalya, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Semarang. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 6(2), 198. https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6915

Norberta, J. (2024). obesitas pada anak. 51(1), 13–18.

Notoatmodjo, S. (2018). Pdf-Metodologi-Penelitian Kesehatan Notoatmodjo_Compress

Nursalam. (2015). ILMU KEPERAWATAN Pendekatan Praktis. https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam EDISI-4-21-NOV

P2PTM Kemenkes RI. (2018). Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas setelah-pengukuran-imt

Putra, S., Syahran Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 27876– 27881.

Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 21(3), 169–177. https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.169-177

Raniya, G., & Rosyada, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia. Ilmu Gizi Indonesia, 6(1), 43–56.

Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasilriskesd as-2018_1274.pdf

Rizona, F., Latifin, K., Septiawati, D., Astridina, L., Sari, M., & Fadhilah, N. F. (2020). Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 7(1), 54–58.

Ruswadi, I. (2021). Perawatan Jiwa (Abdul (ed.)). CV. Adanu Abimata.

Sahir, S. (2022). metodologi penelitian (T. Koryati (ed.)). penerbit KBM INDONESIA.

Saleh. (2019). Pengaruh Usia Dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di Pt X. 1–23.

Sari, D., & Permatasari, A. (2019). Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas. Jurnal STIKES, 09(01), 60–66.

Sari, G. R., Zukhra, R. M., & Dewi, W. N. (2022). The Relationship of Body Image Satisfaction With Self-Esteem in Adolescent Women Who Experience Overweight. Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf), 4(2), 108–116. https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.941

Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2019). Permendikbud tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Untuk TK, SD, SMP, SMA, dan SMK. Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. https://setkab.go.id/inilah permendikbud-tentang-penerimaan-peserta-didik-baru-untuk-tk-sd-smp-sma dan-smk/

Setyawati, N., Yuliawuri, H., & Raudah, S. (2023). Metodologi Riset Kesehatan. In Eureka Media Aksara. http://www.nber.org/papers/w16019

Sugiyono, P. D. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.). ALFABETA.

Sumiyati, S., & Irianti, D. (2021). Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja. Jurnal Sains Kebidanan, 3(2), 80–85. https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7925

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3), 1917–1928. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Susetyo, & Noermanzah. (2020). LP4MK STKIP PGRI Lubuklinggau kemampuan dan kesulitan mahasiswa program studi pendidikan bahasam Indonesia Universitas Bengkulu dalam menulis proposal penelitian skripsi. Silampari Bisa, 3(2), 182–201.http://www.ojs.stkippgrilubuklinggau.ac.id/index.php/SIBISAURL:https://doi.org/10.31540/silampar ibisa.v3i2.1071

Sutanto, A., & Fitriana, Y. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia. PUSTAKA BARU PRESS.

Suyanto, Amal, A., Noor, M. A., & Astutik, I. (2018). Analisis Data Penelitian Petunjuk Praktis Bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS. In Universitas Islam Sultan Agung.

Syapitri H, Amila, A. J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. Bahan Ajar Keperawatan Gigi, June, 1–187.

Tyas, N., Sumasto, H., Suparji, S., & Santosa, B. (2020). Kebutuhan Dasar Manusia. In How languages are learned.

Udin, M. B. (2021). Buku Ajar Statistik Pendidikan. In Forum Statistika dan Komputasi (Vol. 8, Issue 1).

Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2019). Random Sampling Confidence Interval. UNNES Journal of Mathematics, 7(1), 108–119.

Umami, I. (2019). Psikologi Remaja. IDEA press yogyakarta.

Utami, Y. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. Jurnal Sains Dan Teknologi, 4(2), 21–24. https://doi.org/10.55338/saintek.v4i2.730

Wambar, F. G., Estudo, C. D. E., Esquerda, M., Do, P., Bouamra-Mechemache, Z., Chaaban, J., Tonietto, J., Ribeiro, J., Santos, J. F., Pencegahan Rasuah Malaysia, S., Leahy, L., Misteri, S., Barrangou, R., Horvath, P., Jinek, M., Chylinski, K., Fonfara, I., Hauer, M., Doudna, J. A., … Planning, T. (2019). Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh dan Harga Diri Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Journal of Business Research, 11(1), 1–15.

WHO. (2024). Obesitas dan Kelebihan Berat Badan. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Buku Ajar Metode Penelitian.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102. https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540