

THE DESCRIPTION OF THE OBESITY STUDENT'S SELF CONCEPT IN SMAN 4 BOJONEGORO

Wiwik U, Agus A.A, Diah A.R.W

wiwik.utami@yahoo.com

ABSTRACT

In the age of teenage, the individual has more focused to the physical than previous age, Reject to see and touch the changing part of body is the characteristic of low concept. The purpose of this research to the now the description of the obesity student's self concept in SMAN 4 Bojonegoro.

The method of research is descriptive with mobility survey approach. The population is all of the obesity student in SMAN 4 Bojonegoro amount 17 respondents and using total sampling. Analyzed by editing, coding, scoring, and tabulating to get positive and negative self concept.

The result of the research from total 17 respondents, large amount have negative self concept. Its because more than a half of respondents are girl and has obesity genetic from the parents. The girl has more sensitive about the body than the boy. That is why the girl has negative self concept.

The conclusion from the research is large amount of the respondents have negative and motivation from the parents and counseling teacher to increase the positive self concept student.

Keyword : self concept, student, obesity

Pendahuluan

Remaja adalah suatu masa dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (Sarwono, 2013 : 13). Masa remaja merupakan masa dimana seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah ditur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya (Sarwono, 2013:2). Pada usia remaja, individu berfokus terhadap fisik lebih menonjol dari periode kehidupan yang lalu. Bentuk tubuh, tinggi badan dan berat badan serta tanda-tanda pertumbuhan sekunder, semua akan menjadi

bagian dari gambaran tubuh. Sehingga setiap perubahan tubuh akan mempengaruhi kehidupan individu. Menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah, tidak menerima perubahan tubuh yang terjadi atau akan terjadi merupakan tanda dan gejala gambaran diri (Riyadi S dan Purwanto T, 2013:73). Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 4 terdapat remaja putri yang obesitas, dan mereka malu ketika bergaul dengan teman sebayanya (wawancara peneliti).

Sebuah studi obesitas terbesar di dunia telah dilakukan. Lebih dari

640 juta orang di dunia saat ini mengalami kegemukan. Hasil penelitian itu juga menunjukkan peningkatan yang mengejutkan terkait obesitas dalam kurun 40 tahun terakhir. Jumlah orang dengan indeks masa tubuh lebih dari 30 meningkat dari 105 juta orang pada 1975 menjadi 641 juta orang pada 2014. Juga ditemukan 1 dari 10 pria dan 1 dari 7 wanita mengalami obesitas lebih banyak diderita oleh perempuan. Laki-laki memiliki prevalensi 16,3, sedangkan perempuan memiliki prevalensi 26,9 (Lakshita, 2012:19). Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Oktober 2016 kepada remaja putri

di SMA Negeri 4 Bojonegoro, dari 12 remaja putri didapat 8 remaja putri (66,6%) memiliki berat badan gemuk dan malu ketika bergaul dengan teman sebayanya dan hanya 4 siswa (33,3%) yang biasa saja bergaul dengan teman sebayangnya meskipun memiliki berat badan gemuk.

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengosumsi kalor lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Pikiran seseorang bias mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi satu gangguan emosi adalah persepsi diri yang negative. Gangguan ini merupakan masalah serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas dan bisa menimbulkan kesadaran berlebihan tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan social (Lakshita, 2012 : 27). Persepsi negative tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan bentuk, struktur, fungsi, dan keterbatasan, makna dan obyek yang sering berhubungan dengan tubuh. Konsep diri terdiri dari 5 komponen yaitu gambaran diri (*body image*), ideal diri (*self ideal*), harga diri (*self esteem*), peran diri (*self role*) dan identitas diri (*self identity*) Riyadi dan Purwanto, 2013:73). Dampak kesehatan dari obesitas adalah factor resiko terjadinya penyakit kronis seperti kardiovaskuler (penyakit jantung dan stroke), diabetes, gangguan otot dan tulang (paling sering adalah osteoarthritis) dan

beberapa penyakit ganas lainnya (Lakshita, 2012:34).

Remaja putri yang obesitas harus dilakukan pendekatan terus menerus dan motivasi pada remaja putri agar dapat meningkatkan konsep diri mereka. Pengalaman individu yang mempunyai kepribadian sehat yang meliputi gambaran diri positif dan akurat, ideal diri realistik, konsep diri positif, harga diri tinggi, kepuasan penampilan peran serta identitas jelas sangat dibutuhkan dalam pembentukan konsep diri remaja (Riyadi S dan Purwanto T, 2013:78-79). Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif bagi terbentuknya konsep diri seseorang, bentuk pula sebaliknya. Pendidikan kesehatan dan menjaga kesehatan perlu diberikan pada remaja, karena asupan makanan dan aktivitas fisik memegang peran penting terjadinya obesitas seseorang. Sehingga perbaikan manajemen obesitas (Soegih R dan Wiramihardja K, 2013:39). Partisipasi keluarga dan masyarakat agar remaja putri yang obesitas menerima kenyataan dan meningkatkan percaya diri remaja putri dalam pergaulan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Pendekatan yang digunakan dalam

penelitian adalah *survey* morbiditas yaitu suatu survey deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui kejadian dalam masyarakat atau populasi.

Pada penelitian ini populasinya adalah semua siswa berbadan gemuk di SMA Negeri 4 Kabupaten Bojonegoro tahun 2017 dengan jumlah 17 responden.

Dalam penelitian ini menggunakan *total populasi atau total sampling*. *total sampling* adalah apabila subyeknya kurang dari 100 responden, maka lebih baik diambil semua sebagai sampel sehingga teknik penentuan responden penelitian ini merupakan populasi.

Hasil Penelitian

Dari 17 responden didapatkan lebih dari sebagian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 responden (58,82).

Dari 17 responden didapatkan lebih dari sebagian orang tua responden memiliki genetic obesitas yaitu sebanyak 9 orang tua responden (52,94%).

Dari 17 responden lebih dari sebagian siswa obesitas memiliki gambaran konsep diri negatif yaitu sebanyak 11 responden (64,71%).

Pembahasan

Berdasarkan table 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari 17 responden lebih dari sebagian siswa obesitas memiliki gambaran konsep diri negatif yaitu sebanyak 11 responden (64,71%)

Konsep diri menurut psikologi sosial adalah gambaran

seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Konsep diri pada dasarnya merupakan suatu skema, yaitu pengetahuan yang terorganisasi mengenai sesuatu, yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan (Sarlito W, Eko A, 2009:53). Para ahli berpendapat, konsep diri seseorang secara signifikan ditentukan oleh apa yang ia pikirkan tentang pikiran orang lain mengenai dirinya, menekan pentingnya respons orang lain yang ditafsirkan secara subjektif sebagai sumber data mengenai diri, apa yang diinternalisasikan sebagai milik individu berasal dari informasi yang diterima dari orang lain. Menurut Colley, suatu gagasan diri mempunyai tiga unsur, imajinasi penampilan kita bagi orang lain, imajinasi penilaiannya atas penampilan tersebut dan sejenis perasaan diri (*self-felling*), seperti kebanggaan atau malu (Deddy, 2014 : 74). Seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki kemampuan yang lemah untuk berhubungan dengan orang lain. Dimana penampilan fisik menjadi penentu yang penting dalam awal pembentukan hubungan dengan orang lain, karena kemampuan untuk mengerti orang lain akan berjalan baik jika kesan pertama yang ditimbulkan berjalan dengan baik (Psikovidia, 2014:108). Makin besar makna penting dari tubuh amak

makin besar ancaman yang dirasakan akibat perubahan dalam citra tubuh. Factor yang mempengaruhi konsep diri seseorang adalah faktor pola asuh orang tua, kegagalan, peranan sosial, kondisi fisik dan jenis kelamin. Sedangkan faktor obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh faktor keturunan, faktor lingkungan, gaya hidup dan kurangnya aktivitas olahraga.

Hasil penelitian di SMA Negeri 4 Bojonegoro menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki gambaran konsep diri negatif. Hal ini disebabkan sebagian responden berjenis kelamin perempuan dan genetik orang tua obesitas. Seorang perempuan memiliki tingkat sensitif yang tinggi daripada laki-laki. Perempuan lebih bergantung pada perasaan mereka dalam melakukan penilaian daripada laki-laki, hal inilah yang menyebabkan perempuan memiliki konsep diri negatif, selain itu perempuan juga belum mampu sepenuhnya menerima apa yang telah terjadi pada dirinya (obesitas) meskipun mungkin hal itu disebabkan oleh faktor lingkungan yaitu mengenai perilaku dan gaya hidup dalam arti apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya ataupun disebabkan faktor genetik atau keturunan. Responden merasa dirinya berbeda dibandingkan dengan teman-teman sebaya, siswa melihat dirinya lemah dan tidak berdaya. Siswa yang diteliti cenderung menunjukkan

kepribadiannya yang pemalu dan pendiam, cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Ada salah satu responden yang merasa terbebani dengan keadaan fisiknya yang gemuk, dan kurang luwes untuk bergerak. Siswa yang diteliti lebih menyalahkan lingkungan yang membesarkan dirinya, khususnya lingkungan keluarga yang dianggapnya mengekang dan memberikan hukuman bila dirinya berbuat salah. Responden merasa dirinya kurang diperhatikan oleh kedua orang tuanya, kasih sayang yang diberikan oleh orang tuanya hanya uang, sehingga bila dirinya sedang kesal konpensasinya lari ke makanan, subyek tidak mampu mengontrol keinginannya untuk tidak makan. Kurangnya komunikasi dan motivasi dari lingkungan rumah dan sekolah membuat perasaan seperti ekspresi malu atau rasa bersalah, minder dengan teman sebayanya dan menutup diri dari lingkungan, hal inilah yang membuat siswa obesitas memiliki gambaran konsep diri negatif terhadap dirinya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa serta pembahasan dapat disimpulkan lebih dari sebagian sisaw obesitas memiliki konsep diri negatif.

Diharapkan keluarga memberikan motivasi kepada responden, dengna mengajak rutin berolahraga maupun diet sehat. Agar keadaan obesitas yang diderita berkurang. Dukungan motivasi

komunikasi responden juga sangat diharapkan, agar responden tidak mudah minder dengan lingkungannya karena hanya akan menjadi bumerang bagi responden untuk dapat berprestasi.

Daftar Pustaka

Anonim, 2014. *Ada 641 juta orang kegemukan di seluruh dunia*. Diakses dari <http://mediaindonesia.com> pada tanggal 20 Februari 2017

Arikunto, Suharsini. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta

Budiarto, Eko. 2012. *Biostatiska untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. EGC.

Gunarsa, 2012:242. *Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta. Gunung Mulia

Hidayat, A.A (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Kemenkes, 2013. *Profile Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta

Laksita N. 2012. *Pilih Apel atau Pir*. Yogyakarta. Javalitera

Notoatmodjo. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika

Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Sarwono, S. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta. Raja Grafindo Persada

Soegih R dan Wiramihardja K, 2013, *Obesitas*. Jakarta. Cv. Sagung Seto

Riyadi S dan Purwanto T, 2013. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta. Graha Ilmu

Widyatuti, 2014. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta. Fitamaya