

GAMBARAN CITRA TUBUH SISWI DENGAN OBESITAS

DESCRIPTION OF BODY IMAGE WITH OBESITY SCHOOLGIRL

Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari
STIKES RS. Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470
Email stikesbaptisjurnal@ymail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik sangat mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang, dan akan berdampak pada citra tubuh, obesitas dapat menyebabkan gangguan citra tubuh yang mencakup pandangan pribadi, karakteristik, kemampuan fisik dan persepsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan citra tubuh Siswi dengan Obesitas di SMAK Santo Augustinus Kediri. Desain penelitian adalah Deskriptif. Populasi adalah semua siswa yang obesitas. Jumlah sampel adalah 33 responden diambil menggunakan teknik *Purposive sampling*. Variabel penelitian ini adalah citra tubuh siswi dengan obesitas. Metode sampling yang digunakan purposive sampling, data dikumpulkan dengan kuesioner, dan kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif, 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh yang positif. Kesimpulannya bahwa siswi dengan obesitas sebagian besar memiliki citra tubuh yang negatif terhadap dirinya.

Kata kunci: Obesitas, Citra Tubuh, Siswi

ABSTRACT

Physical changes greatly affect a person's psychological development, and will have an impact on body image, obesity can lead to body image disturbance that includes personal views, characteristics, physical ability and perception. The purpose of this study is to describe body image Students with Obesity in SMAK St. Augustine Kediri. The study design was descriptive. The population is all students are obese. The number of samples is 33 respondents. The variable of this study is the student body image and obesity. The sampling method used purposive sampling, data were collected by questionnaire, and then presented in the form of a frequency distribution. The results showed that 24 respondents (72.7%) have a negative body image, nine respondents (27.3%) have a positive body image. Conclusion that most of students with obesity have a negative body image against him.

Keywords: Obesity, Body Image, Schoolgirl

Pendahuluan

Masa remaja adalah dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan Teman terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh dapat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Remaja juga umumnya melakukan aktivitas fisik lebih banyak dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak tetapi dengan pola makan yang salah pada remaja putri malah akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Proverawati, 2010). Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologi yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas biasa disebut dalam bahasa awam sebagai kegemukan atau berat badan yang berlebih sebagai akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Permasalahan ini hampir terjadi diseluruh dunia dengan prevalensi yang semakin meningkat, baik dinegara-negara maju ataupun negara berkembang, termasuk Indonesia (Poltekkes, 2010). Sejak tahun 2010, WHO juga telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badanya lebih dari 30% standar BBI (Berat Badan Ideal) atau juga keadaan jika seorang anak mempunyai berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya (Wahlqvist, 1997 dalam Dewi 2014). Obesitas biasanya disebabkan karena remaja tidak dapat mengontrol makanannya, makan dalam jumlah berlebih sehingga berat badannya melebihi ukuran normal. Pada beberapa kasus obesitas terjadi karena *binge eating disorder*, yaitu keadaan yang

menyebabkan seseorang makan dalam jumlah besar secara terus-menerus dan cepat tanpa terkontrol. Selain itu penampilan penderita obesitas juga kurang menarik, gerakan tidak lincah dan cenderung lamban. Hal ini yang akhirnya akan menimbulkan terjadinya depresi dan memicu obesitas (Barlow, 1998 dalam Dewi, 2014). Pada usia remaja obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proposional, merupakan idaman bagi mereka (Mu'tadin, 2010). Seseorang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersisih atau tersinggung terhadap citra tubuhnya (Bethesda, 2007).

Prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah di Indonesia sudah mencapai sekitar 10% (Depkes, 2005). Hasil survei nasional di Amerika menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja semakin meningkat, dari 12% pada tahun 2008 menjadi 17,9% pada tahun 2010. Hal ini serupa juga ditemui di DKI Jakarta yang menunjukkan prevalensi obesitas yang meningkat seiring dengan penambahan umur. Penelitian yang dilakukan oleh *Internasional Obesitas Task Force (ITF) World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa 99% anak mengalami obesitas karena faktor lingkungan. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh aktivitas dan pola makan orang tua yang relatif sama dengan anak (Poltekkes, 2010). Hasil pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 6 maret 2015 di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri terhadap 15 siswi yang mengalami obesitas, dan didapatkan 8 (53,4%) siswi obesitas yang mengalami gangguan citra tubuh sedang dan 7 (46,6%) siswi obesitas mengalami gangguan citra tubuh buruk.

Prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah saat ini semakin meningkat. Hal ini menandakan bahwa dampak dari faktor sosial dan lingkungan. Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor peningkatan kegemukan (Troiano, 1998 dalam Dewi, 2014). Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dianggap

mengalami obesitas. Ada beberapa faktor pencetus obesitas, diantaranya adalah faktor genetik, pola makan berlebih, kurang aktivitas, emosi, serta lingkungan (Mu'tadin, 2010). Faktor genetik memegang peran penting bagi terjadinya obesitas. Bukan hal yang mengherankan jika pada orang tua yang mengalami obesitas, maka anak-anak mereka pada generasi selanjutnya akan menjumpai masalah yang sama. Orang yang mengalami obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit seperti kardiovaskuler, resistensi endokrin, dan diabetes tipe 2 yang merupakan penyakit-penyakit pembunuh utama manusia atau pemberi beban kesehatan yang tinggi (Hamam, 2010). Adapun masalah-masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah obesitas (Khomsan, 2010). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan/pemakaian energi (*energy expenditure*). Kelebihan energi didalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Jaringan lemak subkutan didaerah dinding perut bagian depan mudah terlihat menebal pada seseorang yang menderita obesitas. Perubahan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh. Dilihat dari segi estetika, obesitas sering dikaitkan dengan penampilan seseorang. Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami obesitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuhnya. Citra tubuh mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya (Potter & Perry, 2009). Citra tubuh membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang karakteristik dan kemampuan fisik dan oleh persepsi dari pandangan orang lain. Perubahan

fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis serta dan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh. Ditemukan peningkatan kelainan mental terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun (Becker, 2009). Mereka merasa cemas, sedih, dan juga stres karena penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya akibat dari obesitas (Dariyo, 2008). Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami obesitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada citra tubuh.

Banyak hal yang dilakukan para siswi yang obesitas untuk mendapatkan berat badan yang normal salah satunya dengan memberikan motivasi kepada remaja yang obesitas untuk membuat suatu rencana dalam rangka menurunkan asupan energi dan meningkatkan aktifitas fisik (Atikah, 2010). Pembatasan kalori dan modifikasi diet seharusnya dilakukan sehingga mereka dapat mencapai dan menjaga berat badan yang diidam-idamkan (Mu'tadin, 2010). Jenis dan beratnya latihan fisik, jumlah kalori yang diberikan kepada penderita diberikan secara berbeda, serta pemberian obat juga disesuaikan dengan keadaan remaja. Merubah pola pandang pada remaja untuk melihat tubuhnya sesuai kondisi yang sebenarnya bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Citra tubuh merupakan penampilan fisik individu merasakan bangga dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori (Dewi, 2009) Melihat pentingnya masalah yang timbul, maka peneliti tertarik untuk meneliti, tujuan dari penelitian ini adalah gambaran citra tubuh siswi dengan Obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian adalah Deskriptif. Populasi adalah semua siswa yang obesitas. Jumlah sampel adalah 33 responden diambil menggunakan teknik *Purposive sampling*. Variabel penelitian

ini adalah citra tubuh siswi dengan obesitas. Metode sampling yang digunakan *purposive sampling*, data dikumpulkan dengan kuesioner, dan kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi melalui software komputer.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Obesitas pada siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri pada Tanggal 26 Juni 2015 – 15 Juli 2015. (n=32)

Obesitas	Jumlah	(%)
Obesitas I (30,00 – 34,99)	12	37,5
Obesitas II (35,00 – 39,99)	17	53,1
Obesitas III (\geq 40,00)	3	9,4

Berdasarkan hasil penelitian pada table 1 karakteristik Obesitas pada siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, berdasarkan

tingkat obesitas lebih dari 50% responden berada pada obesitas II yaitu 21 responden (53,1%).

Tabel 2. Karakteristik Citra Tubuh pada Siswi SMA Katolik Santo Augustinus Kediri pada Tanggal 26 Juni 2015 – 15 Juli 2015. (n=32)

Citra Tubuh	Jumlah	(%)
Citra tubuh positif	8	25
Citra tubuh negatif	24	75
Total	32	100

Berdasarkan hasil Penelitian pada tabel 2 menunjukkan karakteristik citra tubuh pada siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, sebagian besar responden dengan citra tubuh negatif yaitu 24 siswi (75%).

responden dengan obesitas II yaitu sebanyak 17 responden (53,1 %) obesitas I sebanyak 12 responden (37,5%), obesitas III sebanyak 3 responden (9,4%).

Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang di sebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Atikah, 2010). Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badannya lebih dari 30 standar BBI (Berat Badan Ideal) atau juga keadaan jika seseorang anak mempunyai berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya (Wahlqvist, 1997 dalam Dewi, 2014). Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi

Pembahasan

Obesitas pada Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri

Hasil penelitian tentang obesitas pada Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, didapatkan dari 32 responden didapatkan hasil lebih 50%

kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Menurut Atikah (2010) faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas adalah faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikososial, faktor kesehatan, faktor perkembangan, aktivitas fisik. Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki (Atikah, 2010). Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Menurut Atikah, (2010) ada beberapa cara yang dilakukan dalam mendiagnosa obesitas, yaitu dengan cara mengukur lemak tubuh, mengukur lingkaran pinggang, mengukur IMT. Obesitas I : (30,00 – 34,99) , Obesitas II : (35,00 – 39, 99) , Obesitas III : (\geq 40,00) (WHO,1998 dalam Poltekkes, 2010).

Dari hasil penelitian di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri dari 33 responden siswi yang mengalami obesitas terdapat 21 responden (63,6%) berada pada kriteria obesitas II pada usia remaja. Trend obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri semakin bertambah tahun obesitas semakin meningkat hal ini terkait dengan penyebab obesitas dari faktor lingkungan banyak diantara mereka yang tidak memperhatikan jenis makanan yang berlemak tinggi hal ini sesuai dengan pertanyaan kuesioner sebagian besar responden menjawab tidak mengkhawatirkan makanan yang berlemak tinggi. Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan

rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologi yang serius. Jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas difase remaja merupakan faktor penentu terjadinya obesitas di fase dewasa. Peningkatan berat badan, membawa pada peningkatan resiko terjadinya penyakit kronis bagi siswi tersebut.namun hal ini dapat dicegah terutama dengan melakukan perubahan gaya hidup. Pada usia remaja obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang sering kali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proposional, merupakan idaman bagi mereka. Orang dengan obesitas juga seringkali mengalami gangguan psikologis berupa rasa rendah diri, keadaan depresi, bahkan menarik diri dari pergaulan sosial. Merasa kurang percaya diri dalam pergaulan karena berat badannya diatas rata-rata teman sebayanya.

Citra Tubuh pada Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh pada Siswi SMA Katolik Santo Augustinus Kediri di dapatkan bahwa sebagian besar responden dengan citra tubuh negatif yaitu sebanyak 24 responden (25%), sedangkan citra tubuh positif sebanyak 8 responden (75%) dari jumlah total 32 responden (100%).

Citra tubuh merupakan bagian dari citra diri, yang memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya. Selanjutnya juga akan menentukan cara seseorang melihat dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya (Sloan, 2005). Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, hal ini dikarenakan wanita

lebih negatif memandang citra tubuh dibanding pria, pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman – temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian orang lain (Satria, 2008). Citra tubuh merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak, menyangkut persepsi sekarang dan masa lalu. Persepsi seseorang terhadap bagaimana seharusnya ia bersikap yang dilandaskan pada target yang hendak dicapai, keinginan keberhasilan, dan penilaian (Carpenito, 2009). Citra tubuh adalah persepsi seseorang tentang tubuh, baik internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh (Perry dan Potter, 2005). Citra tubuh adalah bahwa citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap karakteristik dirinya, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang (Cash, 2000 dalam Nur 2010). Citra tubuh merupakan penampilan fisik individu merasakan bangga dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori (Dewi, 2009). Citra tubuh terdiri dari citra tubuh positif dan citra tubuh negatif, Citra Tubuh yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu menghargai badan atau tubuhnya yang alami dan individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Individu merasakan bangga dan menerimanya bentuk badannya yang unik dan tidak membuang banyak waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. Individu merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya. Sedangkan, Citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah

mengenai bentuk individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi. Individu merasakan malu, *self-conscious*, dan khawatir akan badannya. Individu merasakan canggung dan gelisah terhadap badannya (Dewi, 2009).

Dasil hasil penelitian di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri didapatkan 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif dan 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh positif, dalam tahap ini individu masih dipengaruhi lingkungan dalam bersikap, bahkan bersikap tentang dirinya sendiri, dan secara umum citra tubuh dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya atau *trend* yang sedang berlangsung, citra tubuh seseorang merupakan pandangan terhadap tubuh yang dikaitkan dengan faktor perkembangan fisik hal ini di karenakan perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap penampilan tubuhnya dan membuat wanita lebih sensitif menyikapi gambaran dirinya. Pada kuesioner responden dengan citra tubuh negatif banyak yang menjawab merasa malu dengan bentuk tubuh yang gemuk merasa bahwa orang lain memiliki tubuh menarik, bentuk tubuh tidak seperti yang di harapkan hal ini sesuai teori Dewi, 2009 yang menyatakan citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah mengenai bentuk individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi.

Simpulan

Siswi obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri sebagian besar mengalami citra tubuh negatif.

Saran

Bagi Siswi di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri, Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang menjaga kesehatan tubuh sehingga tidak kelebihan berat badan yang menyebabkan terjadinya gangguan citra tubuh mereka, dan dapat menambah kemampuan siswi untuk menentukan koping yang tepat.

Daftar Pustaka

Atikah P, (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Becker, S. L., et al., (2011). Diagnosis, Clinical Features, and Self-Reported Morbidity of Strongyloides stercoralis and Hookworm Infection in a Co Endemic Setting. *PLoS Negl Trop Dis*, 5 (8): e1292 (1-8)

Bethesda Stroke Center, (2007). Faktor Risiko Stroke Terkini. Available from: http://www.strokebethesda.com/component?option=com_docman/task,doc_download/gid,32/Itemid,12 April 2015.

Carpenito, (2009). *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC

Dariyo, B (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.

Jakarta: Gramedia Pustaka Umum

Dewi L. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.

Hamam, H., (2010). *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*.

Mu'tadin. (2010). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nur G. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media

Poltekkes, Depkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

Potter, Patrician A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: ECG.

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Publisher: Gramedia Pustaka Utama (GPU)

Proverawati, Asfuah S., (2010). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Satria. (2008). *Pengertian dan Tujuan Keluarga Berencana (KB)*. <http://id.shvoong.com>

Sloane, E., (2005). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula*. Penerbit Buku Kedokteran (EGC). Jakarta.