

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman. Individu melawati beberapa masa di dalam perkembangannya, salah satunya adalah masa perkembangan remaja. Masa perkembangan remaja adalah suatu periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis, dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Malahayati, 2010). Masa remaja berlangsung kira-kira tiga belas sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun.

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling krusial dan kritis. Masa remaja dikenal sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di masa tersebut individu muda banyak mengalami perubahan, meliputi perubahan pada fisik, mental, emosional, serta sosial. Perubahan-perubahan itu cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Dasyatnya perubahan dalam fisik, mental-psikis, serta sosial remaja menyebabkan kegoncangan dalam dirinya. Sehingga remaja seringkali menampilkan perilaku-perilaku yang buruk, atau bahkan menyimpang dari norma (Santoso, Dwi 2015).

Tahap perkembangan remaja meliputi perkembangan kognitif, perkembangan fisik, dan perkembangan psikososial, perkembangan ini lebih spesifik dalam hubungannya dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku dalam masyarakat. Kehidupan sosial remaja salah satunya ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka (Miagi, 2014). Transisi perubahan kognitif pada remaja, mulai berfikir lebih egosentris merasa bahwa dirinya adalah unik yang tidak terkalahkan. Perkembangan kognitif remaja dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang memenuhi kebutuhan remaja, serta memberi pengalaman baru pada

remaja. Remaja yang berfikir secara egosentris mengakibatkan pengaruh buruk terhadap hidupnya, sangat kritis terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi yang dihadapinya. Remaja yang merasa tidak dihargai, tidak mempunyai kemampuan dan terkalahkan dari orang lain maka remaja sangat tertekan dan tidak berkonsentrasi dalam pendidikannya.

Perkembangan fisik pada remaja meliputi karakteristik perubahan fisik remaja, perubahan hormonal remaja, tanda kematangan seksual, dan reaksi terhadap *menarche/spemarche*. Karakteristik perubahan fisik remaja yaitu terjadinya perubahan secara biologis yang ditandai dengan kematangan organ seks primer maupun seks sekunder. Perubahan hormonal pada remaja merupakan awal dari masa pubertas yang erat hubungannya dengan perubahan didalam otak yaitu *hypothalamus*, suatu bagian organ otak yang bertugas untuk mengkoordinasi fungsi-fungsi seluruh sistem jaringan organ tubuh. Tanda kematangan seksual remaja ditandai dengan keluarnya air mani pertama pada malam hari pada laki-laki, sedangkan pada remaja wanita mengalami menstruasi pertama disebut dengan *menarche*. Pada reaksi remaja terhadap *menarche* atau *spermarche* terdapat reaksi positif dimana remaja menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar dan ada remaja yang bereaksi negatif seperti mengalami kecemasan, stress, marah, dan bingung. (Dariyo, 2004 dalam Dewi , 2016).

Perubahan fisik dalam masa remaja lebih pesat dari pada masa kanak-kanak, sehingga menimbulkan respon tersendiri berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Remaja juga percaya bahwa mencapai bentuk tubuh yang ideal memastikan kesuksesan dan kebahagiaannya (Hurlock, 2004 dalam Yundarini, 2014). Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja mengalami kematangan secara fisik serta pertumbuhan tubuh dan reproduksi yang semakin lengkap (Potter dan Perry, 2010, buku ke-1). Remaja yang mengalami perkembangan fisik lebih dahulu dari teman-teman sebayanya merasa sangat berorientasi pada dirinya sendiri, dan mencoba untuk menghentikan pertumbuhan lemak tubuh normal dengan melakukan diet (Ambrose dan Deisler, 2011 dalam Yundarini, 2014).

Remaja mengekspresikan emosinya didasarkan pada hasil pemikirannya sendiri, senang atau tidak senang, suka atau tidak sukanya terhadap suatu objek, Perkembangan psikososial pada remaja merupakan suatu tugas perkembangan yang

harus dilalui oleh remaja, dimana remaja mengalami krisis pada identitas dirinya. Remaja yang bisa menghadapi krisis identitas sehingga meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan dirinya, mewujudkan jati dirinya, sebaliknya remaja yang gagal menghadapi suatu krisis cenderung mempunyai perasaan kebingungan terhadap identitas diri ditandai dengan perasaan tidak mampu, tidak berdaya, penurunan harga diri, tidak percaya diri, dan mengakibatkan pesimis menghadapi masa depannya (Dariyo, 2004) dalam Dewi (2016).

Masalah-masalah yang sering dialami pada remaja yakni obesitas, jerawat, dan merasa kurang menarik menyebabkan terganggunya tugas-tugas perkembangan yang dilalui. *Obesitas* (kegemukan) tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan namun juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang mengalami kegemukan cenderung dijauhi oleh teman-temannya. Terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban *bullying* verbal. Ini menyebabkan seseorang dengan resiko kegemukan mengalami depresi, rasa putus asa, kurang percaya diri, pendiam, tersinggung, merasa tersisih dan menjauh dari kehidupan sosial serta resiko bulimia. Seseorang dengan kegemukan ini akan dianggap menjadi orang yang mudah tersinggung dan susah dalam bergaul (Putri, 2015).

Masalah berat badan menjadi epidemi kesehatan terbesar di dunia, karena hampir 30 persen dari seluruh populasi kini mengalami *obesitas*, hal itu merupakan hasil studi baru yang dilakukan *Christopher Murray Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) Universitas Of Washington* pada tahun 2013 dan diterbitkan dalam jurnal *The Lancet*. Penelitian ini menjadi analisis pertama berdasarkan tren data dari 188 negara di seluruh dunia. Kelebihan berat badan global selama tiga dekade terakhir melonjak signifikan dari 857 juta orang di tahun 1980 menjadi 2,1 miliar orang pada tahun 2013. Sepertiga dari mereka diklasifikasikan sebagai obesitas.

Peningkatan angka kejadian *obesitas* memiliki dampak pada anak usia sekolah dan berisiko lebih tinggi terkena *obesitas* pada usia dewasa. Menurut WHO (2016) obesitas pada masa anak-anak dapat meningkatkan risiko kematian dini dan kecacatan pada usia dewasa. *Obesitas* menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke, gangguan muskuloskeletal, beberapa jenis kanker termasuk endometrium,

payudara, ovarium, prostat, hati, kantong empedu, ginjal dan kolon. Adapun dampak obesitas menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) (2016) obesitas berat (*morbid obesity*) atau obesitas jangka panjang dapat mengakibatkan kondisi medis yang serius, termasuk penyakit jantung coroner, diabetes mellitus tipe 2, beberapa jenis kanker seperti kanker endometrium, payudara, atau usus besar, hipertensi, kolesterol, gangguan hati, dan sebagainya. Obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut CDC (2016) berat badan berlebih dapat timbul akibat pola makan yang buruk, aktivitas fisik, tidur yang terbatas, faktor *genetik*, bahkan penyakit atau obat-obatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya berat badan berlebih yang tidak dapat dimodifikasi yaitu *genetik*, etnik, jenis kelamin, dan umur sedangkan faktor-faktor yang dapat dimodifikasi yaitu asupan nutrisi, dan aktivitas fisik (Budianto, 2009). Riset *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) yang dimuat dalam jurnal *The Lancet* menyebutkan dari 857 juta orang dengan *obesitas* tinggal di sepuluh negara berikut, Amerika Serikat, Cina, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia menjadi 10 negara dengan penduduk yang mengalami kelebihan berat badan. Catatan Kementerian Kesehatan menyebutkan orang Indonesia yang kelebihan berat badan, sebagian diantaranya *obesitas*, mencapai angka 40 juta jiwa.

Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2018 di Indonesia menyebutkan bahwa *prevalensi* pada berat badan berlebih (*obesitas*) pada remaja (usia 13-18 tahun) mencapai 8,8%. *Prevalensi obesitas* umum pada remaja usia 13-18 tahun menurut jenis kelamin, untuk laki-laki (8,9%) untuk perempuan di Indonesia (8,8%). Data Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) pada tahun 2018 angka kejadian *obesitas* di Jawa Tengah (8,2%) pada usia remaja. Berdasarkan hasil pelaporan (PTM kabupaten Klaten, 2019) Laporan *obesitas* di kabupaten Klaten per Januari-juli 2019 tercatat laki-laki 1276 dan perempuan 2974 dengan total keseluruhan 4250 jiwa, dengan Klaten Tengah berjumlah paling banyak dengan jumlah 1921 jiwa dan Klaten Utara terbanyak kedua yakni 469 jiwa.

Berat badan berlebih atau disebut juga *obesitas*, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Berat badan berlebih terjadi saat badan menjadi gemuk yang disebabkan oleh penumpukan jaringan *adipose* secara berlebihan (Atikah, 2010). Pada prinsipnya, berat badan berlebih terjadi

karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak. Kelebihan jaringan lemak yang terjadi ini disebabkan oleh kelebihan kalori dalam makanan yang diubah menjadi *trigliserida* disimpan dalam jaringan *adiposa*. Kesenjangan antara masukan dan pengeluaran energi dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan dikota-kota besar Indonesia. Perubahan gaya hidup ini menyebabkan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, pola makan, serta pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi yaitu merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol, terutama pada makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas (Sukma, 2014). Klasifikasi berat badan berlebih dalam Soetjaningsih (2010, h80). Klasifikasi IMT : BB kurang ($\leq 18,5$). Normal (18,5-24,9). BB lebih/*overweight* (25-29,9). *Obesitas* kelas 1 (30-34,9). *Obesitas* kelas 2 (35-39,9). *Obesitas* kelas 3 (≥ 40). Hal ini menyebabkan salah satu konsep diri pada remaja terganggu salah satunya yaitu terjadi gangguan gambaran diri pada remaja yang mempengaruhi emosi remaja.

Gambaran diri adalah cara menggambarkan atau mempersepsikan ukuran tubuh, penampilan tubuh, dan fungsi tubuh. Gambaran diri memiliki aspek *kognitif* dan *afektif*. Gambaran diri adalah gabungan dari sikap, kesadaran dan ketidaksadaran yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya. Gambaran diri mencakup fungsi tubuh dan bagian-bagiannya termasuk pakaian yang dipakai, riasan, gaya rambut yang dipakai, perhiasan dan hal lain yang melekat (Kozier, 2010). Perhatian pada masa remaja terhadap gambaran diri merupakan perhatian utama. Memiliki tubuh ideal merupakan tujuan yang tidak realistis bagi banyak orang. Apabila gambaran diri mendekati idealnya maka individu tersebut cenderung berfikir positif tentang komponen fisik dan non fisik diri. Sedangkan orang yang mengalami gangguan gambaran diri mungkin cenderung untuk menyembunyikan, tidak melihat atau menyentuh bagian tubuh yang strukturnya telah berubah. Namun dari fenomena yang terjadi, individu yang tidak mampu mengendalikan situasi, kerapuhan dan cenderung mempunyai perilaku *destruktif* seperti usaha bunuh diri, makan sangat sedikit, atau berlebihan (Kozier, 2010).

Gambaran diri mempengaruhi perkembangan dari masa peralihan pada remaja salah satunya adalah pencarian jati diri. Seorang remaja harus mempunyai kepercayaan diri agar membantu dalam menjalankan tugas perkembangannya. Misalnya dalam pembentukan citra diri ataupun jati diri pada remaja, dan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. mengatakan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan individu dari masa anak-anak hingga dewasa. Papalia (2008 h520 dalam Dewi , 2016). Citra tubuh atau gambaran diri yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Loekmono (dalam Kristiasari, 2010 h16) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan milik pribadi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penampilan dianggap sangat penting, khususnya bagi para remaja, karena hal tersebut merupakan salah satu faktor pembentuk kepercayaan diri individu. Taraf kepercayaan diri individu dapat dilihat dengan melihat sejauh mana tanggapan yang diberikan orang lain mengenai aspek fisik, sosial, dan moral. Individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri.

Self efficacy merupakan gabungan dari pandangan positif terhadap diri sendiri, harga diri dan rasa aman. Remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang seperti itu biasanya akan takut melakukan kesalahan, takut ditertawakan orang lain atau mendapat kritik dari orang lain. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu, dalam hubungan dengan orang lain, rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan, dan rendah hati yang berlebihan. Menurut Lauster (2008, h14 dalam dewi, 2016)

Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah penyesuaian diri remaja dengan lingkungan sekitar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sifat dan perilaku antara lain: tidak mau mencoba suatu hal yang

baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, punya kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki emosi yang kaku dan disembunyikan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri, serta mudah terpengaruh oleh orang lain.

Sugiarto (2009, h114), menjelaskan ciri-ciri seorang yang kurang percaya diri yang dapat kita amati adalah: sering menghindari kontak mata (menunduk/membuang pandangan ke arah lain), sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, tidak banyak bicara (sering menjawab secukupnya apabila ditanya, seperti: “ya” atau “tidak”, bahkan hanya mengangguk untuk kegiatan-kegiatan di kelas maupun di luar kelas (pasif), tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal baik, mengalami demam panggung di saat-saat tertentu dan sulit berbaur dengan lingkungan/situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri).

Lindenfield (1997:3 dalam Dewi, 2016), menuturkan orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan selalu bersyukur karena merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif dan kurang percaya pada kemampuannya sehingga sering menutup diri. Masalah kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang harus dibangun untuk mencapai penyesuaian diri secara maksimal.

Penanganan *obesitas* bisa dilakukan secara bertahap terdiri dari : Intervensi diet Pengaturan makan merupakan tiang utama penanganan *obesitas*, oleh sebab itu perlu ditekankan pada penderita bahwa konsistensi pengaturan makan jangka panjang sangat menentukan keberhasilan. Beberapa rekomendasi praktis dapat dilakukan untuk mencapai sasaran diet : makan setidaknya 5-7 porsi buah dan sayuran perhari. Makan 25-30 gram serat perhari (dari buah/sayur, roti gandum, sereal, pasta dan kacang-kacangan). Untuk sumber karbohidrat hasil proses, pilihlah roti gandum. Minum sedikitnya 8 gelas sehari. Makan sedikitnya 2 porsi perhari hasil olahan susu rendah lemak. Pilih protein rendah lemak seperti ayam tanpa kulit, kalkun dan produk kedelai. Sebaiknya makan daging lebih sedikit. Makan ikan setidaknya 2 kali seminggu. Asupan garam maksimum 2.400 mg perhari.

Aktifitas fisik (olahraga secara rutin), Aktivitas fisik aktif berupa aktivitas yang rutin, merupakan bagian penting dari program penurunan berat badan. Olahraga juga dapat mengurangi rata-rata angka kesakitan dan kematian beberapa penyakit kronik. Dokter dapat menekankan *urgensinya* aktivitas fisik pada penderita, dan menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik paling sedikit 150 menit perminggu. Latihan fisik saja sudah dapat menurunkan berat badan rata-rata 2-3 kg. Perubahan perilaku merupakan usaha maksimal untuk menerapkan aspek nonfarmakologis dalam pengelolaan penyakit. Perencanaan makan dan kegiatan jasmani merupakan aspek penting dalam terapi nonfarmakologis. Penderita agar menyadari untuk mengubah perilaku, karena keberhasilan penurunan berat badan ini sangat dipengaruhi oleh faktor dirinya sendiri, kedisiplinan mengikuti program diet serta kesinambungan pengobatan. Motivasi penderita sangat menentukan keberhasilan upaya penurunan berat badan.

Farmakoterapi Tiga mekanisme dapat digunakan untuk mengklasifikasi obat-obatan untuk terapi obesitas adalah terapi yang mengurangi asupan makanan, yang mengganggu *metabolisme* dengan cara mempengaruhi proses pra atau pasca *absorpsi*. Terapi yang meningkatkan pengeluaran energi atau *termogenesis*. Obat yang tersedia saat ini *Orlistat* : yang menghambat *lipase pankreas* (enzim yang dihasilkan kelenjar ludah perut) dan akan menyebabkan penurunan penyerapan lemak sampai 30%. *Efedrin* dan *kafein* : meningkatkan pengeluaran energi, akan meningkatkan konsumsi oksigen sekitar 10% selama beberapa jam. Pada uji klinis *efedrin* dan *kafein* menghasilkan penurunan berat badan lebih besar dibanding kelompok plasebo. Diperkirakan 25- 40% penurunan berat badan oleh karena *termogenesis* dan 60-75% karena pengurangan asupan makanan. Efek samping utama adalah peningkatan nadi dan perasaan berdebar-debar yang terjadi pada sejumlah penderita. *Sibutramin*, menurunkan *energy intake* dan mempertahankan penurunan pengeluaran energi setelah penurunan berat badan. Pada penelitian ternyata terbukti *sibutramin* menurunkan asupan makanan dengan cara mempercepat timbulnya rasa kenyang dan mempertahankan penurunan pengeluaran energi setelah penurunan berat badan.

Intervensi bedah, Intervensi bedah untuk mengatasi masalah *obesitas* sebenarnya telah diterapkan sejak th.1960 dengan bedah pintas lambung. Hanya karena teknologi bedah saat itu masih terbatas, membuat operasi ini hampir selalu

berujung pada kematian pasien. Ada beberapa pilihan pembedahan seperti *Laparoscopic Adjustable Gastric Binding*, *Vertical Banded Gastroplasty*, *Rouxen-Y gastric bypass*. *Laparoscopic Adjustable Gastric Binding*, merupakan tindakan bedah generasi mutakhir untuk menangani penderita dengan obesitas yang berat, dimana hanya dengan membuat lubang/irisasi kecil diperut (diameter 0,5-1,0 cm). Dengan pita/plaster silikon yang dilekatkan seputar lambung bagian atas, sehingga terbentuk satu kantong kecil. Apabila penderita makan, kantong kecil tadi akan cepat penuh dan ini akan memberikan sensasi kenyang. Pengosongan makanan dari kantong kecil tersebut akan secara pelan-pelan melalui ikatan yang dibuat dan penderita tidak akan merasa lapar sampai beberapa jam. Dengan intervensi bedah ini, diharapkan dapat menurunkan berat badan dari 20 kg sampai lebih dari 100kg.

Penelitian (Nurmasyita, 2015) bahwa kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan upaya peningkatan kesehatan di masyarakat seperti memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya tindakan *preventif* dan *promotif*. Salah satu bentuk dari intervensi dengan melakukan *promotif* yaitu dengan melakukan konseling. Perubahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 september 2019 di SMP N 1 Klaten dengan melakukan observasi dan wawancara dengan bapak wakil kesiswaan didapatkan hasil survey data awal di SMP N 1 Klaten didapatkan bahwa keseluruhan jumlah siswa di SMP N 1 Klaten yaitu 861 siswa yang terdiri dari 27 ruang kelas, dengan masing-masing 9 ruang dengan kelas VII berjumlah 288 siswa, kelas VIII berjumlah 285 siswa, dan kelas IX berjumlah 288 siswa. Dan juga hasil observasi dilakukan dikelas VII E dan didapatkan siswa siswi dengan berat badan berlebih yang dibuktikan dengan nilai $IMT \geq 25$ berjumlah 9 siswa dari 32 siswa, wawancara pada 2 siswa dan 3 siswi dengan berat badan berlebih (*obesitas*) yang dibuktikan dengan nilai $IMT \geq 25$, selama diwawancara hanya menunduk tidak menunjukkan kontak mata dan tampak malu-malu saat ditanya dan menjawab pertanyaan, didapatkan jawaban mereka kurang percaya diri dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, mereka merasa minder dengan siswa lain yang memiliki bentuk tubuh lebih ideal menurut mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan tentang ada tidaknya “Hubungan Gambaran Diri Remaja Berat Badan Lebih Dengan *Self Efficacy*”.

B. Rumusan masalah

Setelah dilakukannya studi pendahuluan di SMP N 1 Klaten pada tanggal 2 september 2019 dan dilakukan wawancara pada 2 siswa dan 3 siswi dapat disimpulkan bahwa pada saat mereka diwawancara tidak ada kontak mata dan hanya menundukan pandangannya, dan saat ditanya mereka tidak percaya diri dengan penampilannya dan merasa minder dengan teman-teman yang memiliki bentuk tubuh ideal menurut mereka.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas dapat dilihat bahwa masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya dapat dilihat pada permasalahan perubahan fisik. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai citra tubuh atau *body image*, sehingga perubahan fisik yang tidak diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian ini apakah ada hubungan gambaran diri remaja berat badan lebih dengan *self efficacy* di SMP N 1 Klaten.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara gambaran diri remaja dengan berat badan berlebih dengan *self efficacy*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan).
- b. Mendiskripsikan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan nilai $IMT \geq 25$.
- c. Mendiskripsikan *self efficacy* remaja berat badan berlebih dengan nilai $IMT \geq 25$.
- d. Menganalisis hubungan antara gambaran diri dengan *self efficacy* pada remaja dengan berat badan berlebih dengan nilai $IMT \geq 25$.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas, terutama yang berhubungan dengan gambaran diri pada remaja dengan berat badan berlebih, dan *self efficacy*.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan tambahan pengetahuan, maupun wawasan bagi pihak institusi pendidikan atau sekolah dalam memberikan pendidikan, dan menjadikan remaja yang sukses pada masa depan.

b. Bagi ilmu keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan, tambahan referensi serta masukan bagi ilmu keperawatan dalam meningkatkan *self efficacy* remaja pada remaja dengan berat badan berlebih.

c. Bagi remaja

Sebagai informasi, wawasan pengetahuan dan penerapan ilmu dalam memotivasi remaja tentang pentingnya mensyukuri dan memberikan penilaian positif terhadap gambaran diri sehingga dapat membangun *self efficacy*.

d. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini digunakan untuk menambah sumber pustaka, referensi, dan pandangan atau pemikiran dalam mengembangkan penelitian terkait hubungan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan *self efficacy*.

E. Keaslian penelitian

Penelitian dengan topik Gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan *self efficacy* jarang dilakukan sebelumnya, berkaitan dengan topik yang sudah diteliti, maka terdapat beberapa penelitian yang berhubungan, seperti:

1. Menurut penelitian yang dilakukan Indra rupang, H. Opod, dan jehosua sinolungan (2013) dengan judul "*Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan*

obesitas pada siswa” Dalam penelitian Indra rupang, H. Opod, dan jehosua sinolungan, jenis Penelitian yang di gunakan yaitu jenis penelitian *restrospektif observasional* dengan rancangan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Rex Mundi Manado. Waktu penelitian 3 bulan, November 2012 hingga Januari 2013. Populasi umum adalah siswa SMA Rex Mundi Manado. Populasi target adalah siswa yang memenuhi kriteria *obesitas*. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, Berdasarkan hasil korelasi analisis uji korelasi *product moment* antara kepercayaan diri dengan obesitas siswa SMA Rex Mundi Manado terdapat hubungan negatif yang kuat antara kepercayaan diri dengan obesitas.

Perbedaan penelitian dengan penelitian saya, judul penelitian saya “*hubungan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan self efficacy*” penelitian dilakukan di SMPN 1 klaten, jenis penelitian saya adalah analitik, desain penelitian *cross sectional*, populasi yang diambil yakni di SMP N 1 klaten, teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, populasi target adalah siswa siswi yang memenuhi kriteria *obesitas* dengan kriteria inklusi remaja dengan $IMT \geq 25$, dalam penelitian ini menggunakan analisa uji korelasi *kendal tau*.

2. Penelitian lain tentang self efficacy yakni pada penelitian yang dilakukan oleh restin dwi puspita (2018), dengan judul “*Hubungan antara self efficacy dengan penerimaan diri pada pasien penyakit jantung*” dalam penelitian ini *self efficacy* menjadi variabel bebas. Penelitian ini dilakukan pada pasien penyakit jantung berjumlah kurang lebih 40-50 orang yang berdomisili di Jepara, Jawa Tengah. Hasil dari penelitian ini menandakan bahwa *self efficacy* memiliki korelasi yang sangat secara signifikan dengan penerimaan diri.

Perbedaan penelitian dengan penelitian saya, judul penelitian saya “*hubungan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan self efficacy*” penelitian dilakukan di SMPN 1 klaten, jenis penelitian saya adalah analitik, desain penelitian *cross sectional*, populasi yang diambil yakni di SMP N 1 klaten, teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, populasi target adalah siswa siswi yang memenuhi kriteria *obesitas* dengan kriteria inklusi remaja dengan $IMT \geq 25$, dalam penelitian ini menggunakan analisa uji korelasi *kendal tau*.

3. Penelitian lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas (2017) dengan judul “*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*”. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* dan *korelasional* dengan sampel 77 remaja putri. Teknik sampling menggunakan *stratified random sampling technique*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *deskriptif* dan analisis *korelasional*. Hasil Penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi *body image* remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri.

Perbedaan penelitian dengan penelitian saya, judul penelitian saya “*hubungan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan self efficacy*” penelitian dilakukan di SMPN 1 klaten, jenis penelitian saya adalah analitik, desain penelitian *cross sectional*, populasi yang diambil yakni di SMP N 1 klaten, teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, populasi target adalah siswa siswi yang memenuhi kriteria *obesitas* dengan kriteria inklusi remaja dengan $IMT \geq 25$, dalam penelitian ini menggunakan analisa uji korelasi *kendal tau*.

4. Penelitian lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Anggoro dyah wahyu andiyati, (2016) dengan judul “*hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA negeri 2 bantul*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Pendekatan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif korelasional*. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul sejumlah 142 siswa dan pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*, dengan populasi siswa kelas X sejumlah 246 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Validitas instrumen menggunakan validitas isi melalui *expert judgment* dan uji coba. Skor validitas skala *body image* bergerak dari angka 0,270 sampai dengan 0,706, sedangkan uji validitas skala kepercayaan diri bergerak dari angka 0,253 sampai 0,772. Reliabilitas skala *body image* dan skala kepercayaan diri diukur menggunakan analisis uji *reliabilitas alpha cronbach*. Nilai koefisien *reliabilitas alpha* (α) pada

skala *body image* sebesar 0,733, sedangkan pada skala kepercayaan diri sebesar 0,884. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan menggunakan rumus *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul.

Perbedaan penelitian dengan penelitian saya, judul penelitian saya “*hubungan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan self efficacy*” penelitian dilakukan di SMPN 1 klaten, jenis penelitian saya adalah analitik, desain penelitian *cross sectional*, populasi yang diambil yakni di SMP N 1 klaten, teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, populasi target adalah siswa siswi yang memenuhi kriteria *obesitas* dengan kriteria inklusi remaja dengan $IMT \geq 25$, dalam penelitian ini menggunakan analisa uji korelasi *kendal tau*.

5. Penelitian lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Merlin ramadhani, (2017) penelitian dengan judul “*Hubungan body image dengan kepercayaan diri peserta didik putri di mts muhamadiyah lakitan kabupaten pesisir selatan*” Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Populasi mencakup seluruh peserta didik kelas VII dan VIII di MTs Muhammadiyah Lakitan yang berjumlah 162 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive stratified random sampling* peserta didik putri dengan jumlah sampel 62 peserta didik putri kelas VII dan VIII di MTs Muhammadiyah Lakitan. Instrumen yang digunakan adalah angket. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa: (1) *Body image* peserta didik putri berada pada kategori baik. (2) Kepercayaan diri pada peserta didik putri berada pada kategori baik. (3) Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri peserta didik putri memiliki hubungan yang signifikan keeratn kuat karena nilai *pearson correlation body image* dan kepercayaan diri yaitu 0,687 dengan korelasinya keeratn kuat. Berdasarkan temuan penelitian ini direkomendasikan kepada peserta didik untuk lebih percaya diri tampil di depan umum.

Perbedaan penelitian dengan penelitian saya, judul penelitian saya “*hubungan gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan self efficacy*” penelitian dilakukan di SMPN 1 klaten, jenis penelitian saya adalah analitik,

desain penelitian *cross sectional*, populasi yang diambil yakni di SMP N 1 klaten, teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, populasi target adalah siswa siswi yang memenuhi kriteria *obesitas* dengan kriteria inklusi remaja dengan $IMT \geq 25$, dalam penelitian ini menggunakan analisa uji korelasi *kendal tau*.