

**HUBUNGAN *OBESITAS* DENGAN HARGA DIRI
REMAJA PUTRI USIA 15-17 TAHUN DI MADRASAH
MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Widyawati
201510104293**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *OBESITAS* DENGAN HARGA DIRI
REMAJA PUTRI USIA 15-17 TAHUN DI MADRASAH
MU'ALLIMAT MUHAMMADYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Widyawati
201510104293

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui
untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : Sri Lestari, S.ST, MMR

Tanggal : 20 Agustus 2016

Tanda Tangan :



HUBUNGAN *OBESITAS* DENGAN HARGA DIRI REMAJA PUTRI USIA 15-17 TAHUN DI MADRASAH MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2016

Widyawati², Sri Lestari³

INTISARI

Latar Belakang : Data *The World Health Organization* (WHO) tahun 2015 mencatat sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut 700 juta mengalami obesitas. Dampak obesitas terhadap kesehatan yaitu, penyakit diabetes militus, hipertensi dan jantung. Dampak terhadap psikologis yaitu, mempengaruhi harga diri, *body image*, kepercayaan diri yang kurang dan menurunnya prestasi akademik.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui hubungan obesitas dengan harga diri remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian : Penelitian deskriptif analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi remaja putri di ma/mu'allimat usia 15-17 tahun berjumlah 352 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposie sampling* dengan jumlah, 78 responden. Analisis data menggunakan *Kendall's Tau*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil : Sebanyak 48 (61,5%) responden dalam kategori obesitas, dan 30 (38,5%) responden dalam kategori tidak obesitas. Mayoritas harga diri responden dalam kategori sedang 50 (64,1%). Terdapat hubungan obesitas dengan harga diri, dengan nilai $p=0,000$.

Simpulan dan Saran : Obesitas mempengaruhi harga diri remaja putri di MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta. Diharapkan pihak sekolah dapat berpartisipasi aktif dalam melibatkan siswa untuk mengikuti kegiatan organisasi, ekstrakurikuler, olahraga, kesenian, yang membuat siswa dapat berprestasi di sekolah. Dalam mencegah obesitas dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk melakukan pemantauan status gizi remaja putri MA/Mu'allimat Yogyakarta.

Kata Kunci : Harga Diri, Obesitas, Remaja Putri.
Kepustakaan : 27 jurnal, 25 buku (2005-2014), 7 website.
Jumlah Halaman : 72 halaman, 9 tabel, 1 gambar, 12 lampiran.

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015, sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 15% pada wanita. Prevelensi tertinggi terjadi di Negara maju seperti Amerika Serikat maupun Eropa yang mengalami *overweight* sebesar 62% dan 26% obesitas. Asia tenggara angka *overweight* mencapai 14% dan 3% obesitas (Utami, 2016).

Hasil riset kesehatan dasar kementrian tahun 2013, Prevelensi obesitas remaja cukup mengawatirkan, obesitas remaja pada tahun 2007 sebesar 1,4% dan tahun 2013 sebesar 7,3%. Prevelensi gemuk remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7,3%. *obesitas tingkat I* sebesar 5,7% dan *obesitas tingkat II* 1,6%. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta 4,2% dan terendah adalah Sulawesi Barat 0,6%. Pada tahun 2010 DIY menempati urutan teratas pada prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi data nasional yaitu sebesar 4,1%.

Menurut Riskesdas tahun 2013, DIY masih menjadi 15 besar provinsi yang prevalensinya di atas rata-rata nasional yaitu sebesar 8.6%. Berdasarkan tempat tinggal prevalensi kegemukan pada usia 16-18 tahun di perkotaan lebih tinggi dari pada di perdesaan. Jumlah remaja menurut data BPS Kota Yogyakarta tahun 2011, menyatakan bahwa jumlah remaja sebanyak 49,103 jiwa, diantaranya pria sebanyak 23,635 jiwa dan wanita sebanyak 25,468 jiwa. Prevelensi tertinggi obesitas di DIY yaitu di wilayah Kota Yogyakarta sebanyak 8,98%, dan Terendah di wilayah Kulonprogo sebanyak 4,95%.

Obesitas dapat berdampak pada kesehatan dan psikologis. Dampak obesitas terhadap kesehatan seperti penyakit kronik, diabetes, penyakit kardiovaskuler, dan kanker (WHO, 2012). Wanita yang menderita obesitas memiliki risiko hipertensi 3-6 kali lipat dibandingkan dengan wanita dengan berat badan normal. Kelebihan berat badan berhubungan dengan kematian 20-30% karena penyakit kardiovaskuler. Pada remaja yang mengalami obesitas berisiko lebih dari 2 kali lipat meninggal karena penyakit jantung koroner pada masa dewasa (Salam, 2010).

Obesitas disebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar, Asupan energi tinggi disebabkan konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi sehingga dapat menyebabkan penumpukan pada jaringan

adipose (Lukman, 2012). Pola makan terjadinya obesitas yaitu mengkonsumsi makanan porsi besar melebihi kebutuhan. Sedangkan perilaku makan yang salah yaitu memilih makanan *junk food, soft drink*. Kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab terjadinya obesitas pada anak sekolah, kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain di dalam rumah, kemajuan teknologi berupa alat elektronik, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas (Kemenkes, 2012).

Dampak psikologis pada remaja berpengaruh pada perkembangan psikososial. Masalah psikososial yang muncul yaitu gangguan harga diri terkait penilaian terhadap penampilan dirinya. Gangguan harga diri menyebabkan timbulnya perasaan tidak puas akan dirinya, kepercayaan diri yang rendah merasa dijauhi teman hingga depresi (Sorga, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan Nasional Obesity Forum menunjukkan bahwa psikologis remaja yang mengalami obesitas memiliki kurang percaya diri dan gangguan konsep diri sebesar 26%. Remaja yang obesitas cenderung menurun secara konsisten harga dirinya sebesar 18% (Susilowati, 2011).

Prestasi akademik pada masa remaja merupakan salah satu penentu akan kemampuan individu. Penelitian Magnabosco (Dinda, 2009) menyatakan sebanyak 16 orang (51,6%) masuk dalam kategori prestasi rendah, dan 15 orang (48,4%) masuk dalam kategori prestasi tinggi. Prestasi remaja obesitas cenderung lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak obesitas hal ini diikuti faktor lain seperti sosial ekonomi, orang tua dan lingkungan.

Dampak lain dari harga diri rendah pada remaja menurut Penelitian (Elisabeth, 2008) menderita *eating disorder* yaitu orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, perasaan tidak berdaya, dan perasaan yang tidak sebanding dengan orang lain. menurut lembaga *National Association Of Neurosu And Associated Disorder* 90% adalah wanita. penderita *eating disorders* rata-rata dialami remaja putri usia 12-17 tahun sebanyak 5% sampai 10%.

Obesitas merupakan salah satu bentuk yang dapat menurunkan harga diri seorang wanita. Penelitian oleh Diveraguilar (2005) menyebutkan bahwa pada 1000 wanita penderita obesitas di lima kota di Spanyol, menemukan bahwa terdapat kecemasan yang sangat mengganggu pada para wanita tersebut karena ada ketakutan bahwa mereka tidak akan bisa mendapatkan pacar atau pasangan hidup dikarenakan kondisi fisik mereka yang mengalami obesitas. Hal ini dikarenakan adanya perasaan tidak percaya diri, minder terhadap penampilan fisiknya.

Sesuai dengan penelitian Maggie, Christopher dan Jody (2010) yang menunjukkan dalam penelitiannya bahwa kelebihan berat badan dipandang sebagai stigma dan dianggap sebagai kondisi yang dapat dicegah, wanita kelebihan berat badan beresiko dianggap negatif yang kemudian akan menurunkan harga diri mereka. Harga diri yang diamati menjadi indikator terkuat dari ketidakpuasan tubuh. Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri, seperti *body image* dan gangguan harga diri.

Upaya pemerintah untuk mengatasi permasalahan gizi yaitu menerapkan susunan gizi seimbang pada makanan yang digambarkan pada sebuah piramida makanan berbentuk kerucut, dengan bagian utama yaitu tiga jenis makanan dengan tiga kegunaan yang berbeda, yaitu sebagai zat tenaga seperti karbohidrat, zat pengatur seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, serta zat pembangun seperti makanan hewani. dalam mencegah obesitas dengan menerapkan intervensi seperti promosi kesehatan, meningkatkan aktivitas fisik, membatasi kegiatan sedikit gerak, menonton TV, membatasi makanan berupa *junk food*, *fast food*, *soft drink* dan pemenuhan gizi seimbang. Gizi seimbang yang harus terpenuhi yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, dan berat badan ideal (Kemenkes, 2012).

MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta merupakan SMA yang mayoritas siswinya yaitu remaja putri sekolah tersebut terletak di perkotaan. MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta mempunyai karakter yang berbeda dengan SMA lain yang berada di kota Yogyakarta, dimana semua siswi bertempat tinggal di Asrama Mu'allimat dan sekolah tersebut lebih menekankan pendidikan agama terhadap semua siswinya. Kurangnya kegiatan aktivitas fisik di MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta seperti olahraga, menonton TV yang terlalu lama dengan menghabiskan makanan ringan jumlah kalori yang tinggi, pola makan yang tidak teratur dapat berdampak pada meningkatnya kasus kegemukan

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan antara Obesitas dengan Harga diri pada Remaja di MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta.

Rumusan Masalah

Adakah Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri di MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta .

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Obesitas dengan Harga Diri Pada Remaja Putri yang di MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya kejadian Obesitas pada Siswi MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2016.
- b. Diketahui harga diri Siswi MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami Obesitas.
- c. Diketahui Hubungan Obesitas dengan harga diri Pada Remaja Putri di MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2016.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian ini yaitu siswi remaja putri MA/Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta usia 15-17 tahun. Jumlah populasi 352 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 78 responden penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian variabel bebas yaitu menggunakan IMT dengan cara mengukur berat badan menggunakan timbangan dan mengukur tinggi badan menggunakan meteran. Alat yang digunakan dalam penelitian variabel terikat kuesioner yang menggunakan skala *likert*. Kuesioner di sini diartikan sebagai daftar pernyataan yang sudah tersusun dengan baik, dimana responden tinggal memberikan jawaban (Notoatmodjo, 2010).

Analisis yang digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara obesitas dengan harga diri menggunakan statistik korelasi *Kendall's tau*. Korelasi *Kendall's tau* digunakan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel atau lebih, bila datanya berbentuk ordinal atau ranking dan dapat dikembangkan untuk mencari koefisien korelasi parsial.

Hasil Penelitian

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta. MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas yang semua muridnya khusus remaja putri. MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta berada di wilayah perkotaan Jl. Suronatan NG II/653, Notoprajan, Ngampilan Yogyakarta. Selain sebagai tempat sekolah, Madrasah tersebut juga telah terdaftar sebagai salah satu pondok pesantren yang di miliki oleh pimpinan Muhammadiyah.

Tidak adanya kegiatan aktivitas fisik pada remaja putri yang berada di asrama MA/Mu'allimat seperti olahraga. Olahraga yang sering dilakukan hanya ketika siswi berada di sekolah, yaitu pada waktu jam olahraga, sedangkan olahraga yang dilakukan di sekolah hanya 1 kali dalam 1 minggu. MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta memiliki jumlah siswa keseluruhan sebanyak 528 siswa, yang terbagi dalam 15 kelas dari kelas X sampai kelas XII. Dimana kelas X terbagi menjadi 5 kelas dengan jumlah siswa 176, kelas XI terbagi menjadi 5 kelas dengan jumlah siswa 180, dan kelas XII terbagi menjadi 5 kelas dengan jumlah siswa 172.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Remaja Putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2016.

Usia	Frekuensi	%
15	7	9,0
16	43	55,1
17	28	35,9
Total	78	100.0

Sumber : Data Primer (2016).

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa berdasarkan umur remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta sebagian besar berusia 16 tahun, yaitu 43 responden (55,1%), dan sebagian kecil berusia 15 tahun, yaitu 7 responden (9,0%).

2. Uji Univariat

a. Responden Berdasarkan Harga Diri Remaja

Tabel 4.2

Responden Berdasarkan Harga Diri Remaja Putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	20	25,6
Sedang	50	64,1
Rendah	8	10,3
Total	78	100,0

Sumber : Data primer (2016)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan harga diri remaja putri di MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, sebagian besar responden termasuk dalam kategori sedang, yaitu 50 responden (64,1%), dan sebagian kecil dalam kategori rendah yaitu, 8 responden (10,3%).

b. Responden Berdasarkan Status Obesitas dan Tidak Obesitas

Tabel 4.3

Responden Berdasarkan Status Obesitas dan Tidak Obesitas Remaja Putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	%
Obesitas	48	61,5
Tidak Obesitas	30	38,5
Total	78	100,0

Sumber : Data primer (2016).

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan status obesitas dan tidak obesitas remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, sebagian besar dalam kategori obesitas yaitu, 48 responden (61,5%), dan sebagian kecil dalam kategori tidak obesitas yaitu, 30 responden (38,5%).



3. Uji Bivariat

Tabel 4.4

Hubungan Obesitas Dengan Harga Diri Remaja Putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta

Harga Diri	Status Obesitas				Total		Sig	r
	Tidak Obesitas		Obesitas		F	%		
	F	%	F	%				
Tinggi	16	20,5	4	5,1	20	25,6		
Sedang	13	16,7	37	47,4	50	64,1	0,000	0,468
Rendah	1	1,3	7	9,0	8	10,3		
Total	30	38,5	48	61,5	78	100		

Sumber : Data primer (2016)

Berdasarkan tabel 4. 4 menyatakan bahwa ada hubungan harga diri dengan obesitas remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ($p=0,000 < 0,05$). Kekuatan hubungan adalah sedang karena nilai 0,468.

Pembahasan

1. Harga diri

Berdasarkan hasil penelitian tentang harga diri remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, sebagian besar responden (64,1%) dalam tingkat harga diri sedang, dan sebagian kecil responden (10,3%) dalam tingkat harga diri rendah.

Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri, berdasarkan kesesuaian tingkah laku seseorang terhadap ideal dirinya. Seseorang dengan level harga diri rendah disebabkan oleh perbedaan besar antara konsep diri dan ideal diri. Seseorang dengan kesesuaian antara konsep diri dan ideal diri akan menjadi seseorang dengan level harga diri tinggi (Stuart, 2005).

Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada sedikit siswa yang mengalami harga diri rendah. Menurut (Maryam, 2013) harga diri rendah adalah perasaan negatif terhadap diri sendiri, termasuk kehilangan kepercayaan diri, tidak berharga, tidak berguna, tidak berdaya, pesimis dan putus asa.

2. Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta dalam kategori obesitas yaitu, sebanyak 48 responden (61,5%), dan 30 responden (38,5%) dalam kategori tidak obesitas.

Obesitas timbul karena seseorang kelebihan energi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi melebihi energi, yang digunakan oleh tubuh sehingga kelebihanannya disimpan dalam tubuh menjadi timbunan lemak, timbunan lemak tersebar di bagian bagian tertentu, seperti pinggang, perut, lengan bagian atas, dan bagian tubuh lainnya yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan (Wiramihardja, 2009).

Dalam penelitian yang dilakukan di MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa rata-rata remaja putri, sebagian besar mengkonsumsi jumlah makanan sehari sebanyak 3 kali, dan lebih banyak mengkonsumsi jumlah cemilan yang mengandung banyak lemak seperti gorengan, sedangkan untuk aktivitas seperti menonton TV dilakukan selama 2 jam, kemudian untuk aktivitas olahraga dilakukan 1 minggu sekali. Jika hal ini berlangsung secara terus-menerus dapat memicu terjadi penimbunan lemak pada jaringan adiposit yang akan menimbulkan obesitas.

Menurut penelitian (Kartika, 2012) menyatakan bahwa seluruh remaja pada kelompok obesitas memiliki tingkat konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang tinggi. Kelebihan energi setiap hari secara rutin pada remaja dapat menimbulkan timbunan lemak tubuh menjadi bertambah. Tingkat konsumsi lemak yang normal adalah 20-25% dari total harian, kelebihan lemak akan disimpan di jaringan adiposit dan bila berlangsung terus menerus penumpukan ini akan menimbulkan obesitas.

3. Hubungan Obesitas dengan Harga diri remaja putri MA/Mu'allimat Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, terdapat hubungan antara obesitas dengan harga diri, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukan $p=0,000$.

Obesitas yang dimiliki dapat menjadi pengaruh dari dalam bagi responden, obesitas yang terjadi karena proses perubahan dalam penampilan dan struktur tubuh. Sedangkan dari luar dapat berupa cara pandang dan penilaian orang lain terhadap proporsi tubuh yang dimilikinya (Potter & Perry, 2005).

Menurut (Proverawati, 2010) menyatakan bahwa obesitas yang dialami dapat menyebabkan gangguan harga diri. Selain itu, ditambah stressor dari luar yang dapat disebabkan karena reaksi orang lain yang memandang dirinya dan adanya perbandingan dengan orang lain sehingga dapat mempengaruhi harga dirinya. Munculnya stressor-stressor yang ada dapat membuat sebagian besar remaja dengan obesitas memiliki gangguan harga diri. Sehingga obesitas dapat memberikan pengaruh terhadap gangguan harga diri yang terjadi pada seseorang.

Berdasarkan teori dapat dianalisis bahwa ada hubungan antara obesitas dengan harga diri yang terdapat pada usia remaja. Hasil penelitian yang dilakukan di MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, terdapat 8 responden (10,3%) yang mengalami obesitas dalam kategori harga diri yang rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Watkins, 2008) pada 188 responden, bahwa semakin tinggi angka IMT yang dimiliki maka semakin rendah harga diri yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Indra (2013) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi indeks masa tubuh (IMT) maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri siswa. Obesitas dinyatakan dengan adanya 25% lemak tubuh total atau lebih pada pria dan sebanyak 35% atau lebih pada wanita.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Terdapat hubungan antara obesitas dengan harga diri, walaupun adanya perbedaan usia responden yaitu usia remaja dengan dewasa awal. Kelompok usia remaja dan dewasa awal memiliki karakteristik yang sama, yakni mementingkan penampilan diri guna membina hubungan sosial dengan lingkungan.

Dari hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri dapat dipengaruhi oleh obesitas yang dimilikinya. Obesitas yang dimiliki dapat mempengaruhi pola konsep diri, ideal diri yang terwujud dalam harga diri remaja tersebut. Gangguan harga diri dapat berdampak pada psikologis dan mengakibatkan seseorang dapat dijauhi teman-temannya, prestasi akademik yang turun, depresi bahkan bunuh diri.

Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Jumlah responden yang mengalami kategori obesitas yaitu, sebanyak 48 responden (61,5%), dan jumlah responden yang mengalami kategori tidak obesitas yaitu, sebanyak 30 responden (38,5%).
- b. Mayoritas harga diri responden berada dalam kategori sedang yaitu, sebanyak 50 responden (64,1%).
- c. Ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada siswi remaja putri MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukan $p=0,000$.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Siswi MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta.

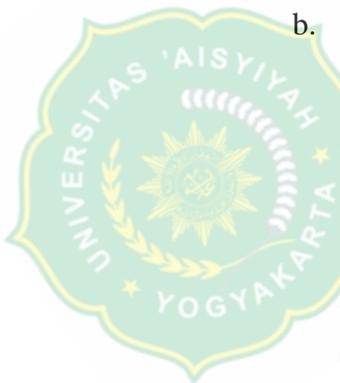
Diharapkan siswi MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta dapat memahami tentang perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada masa usia remaja yang sedang dialaminya serta pengaruh obesitas terhadap dirinya. Dan diharapkan juga dapat meningkatkan harga diri bagi siswi yang mengalami harga diri sedang maupun rendah

- b. Bagi MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya khususnya ahli gizi, hal ini bertujuan untuk mengetahui serta memantau status gizi remaja putri MA/Mu'allimat Yogyakarta. Selain itu pihak sekolah dapat berpartisipasi aktif dalam melibatkan siswa untuk ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, kesenian, dan organisasi, hal ini bertujuan untuk membuat siswa dapat berprestasi dan dapat meningkatkan harga dirinya.

- c. Bagi Pengelola Asrama MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan bagi pengelola Asrama MA/Mua'llimat Muhammadiyah Yogyakarta, dapat membuat jadwal kegiatan aktivitas fisik yang berada di lingkungan Asrama, hal ini dilakukan untuk mencegah peningkatan kejadian obesitas pada remaja putri MA/Mu'allimat Yogyakarta.



d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperbanyak jumlah sampel dari yang peneliti sekarang lakukan, serta dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri remaja seperti pola asuh orang tua, prestasi, dan lingkungan responden.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Dinda, (2012). *Harga Diri Efikasi Diri, Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Siswa SMA pada Berbagai Model Pembelajaran*. Jurnal Ilmu Keluarga, Volume 5 No 2. ISSN : 1907-6034, Agustus 2012.
- Elisabeth Setiawan, (2008). *Penyimpangan Pola Makan*. Jurnal MKM, Volume. XII April 2008.
- Kartika, (2012). *Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas*. Makara Kesehatan, Volume 16 No 1 Juni 2012 : 45-50.
- Kemkes RI. (2012). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan dan obesitas*. Diunduh pada 30 November 2015 dari <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/Obesitas.pdf>
- Lukman yusuf, Candra bagus (2012). *Harga Diri Remaja Putri SMA N 15 Kota Semarang*. Jurnal Nursing Students, Volume 1 No 1 tahun 2012, Hal 225-330.
- Maggie, A.B, dkk (2010). *Body image perceptions do gender differences exist*. The international Honor Society In Psychology. Vol, 15 No 3/ ISSN 1089-4136
- Maryam, Pudjiati (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Berfikir Kritis Dalam Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P.A., dan Perry, A.G. (2009). *Buku ajar fundamental keperawatan* (Monica Ester, Devi Yulianti & Intan Parulian, Penerjemah.). EGC.
- Proverawati, A. 2010. *Obesitas dan gangguan prilaku makan pada remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas (2014). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2014*. www.litbang.depkes.co.id. Diunduh pada tanggal 25 November 2015.
- Salam, (2010). *Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja*. Jurnal MKMI, Volume 6 No.3,2010.
- Sorga Perucha (2013). *Hubungan obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri pada Remaja Putri di Semarang*. Jurnal Keperawatan Komunitas Volume 1 No 1 Mei 2013, 52-61.
- Sugiyono (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Susilowati, (2011). *Hubungan Kegemukan dengan Konsep Diri Pada Remaja Usia 16-18 tahun (Studi Analitik Di SMA Negeri 2 Pare)*. Jurnal AKP No 4:1 Juli 31 Desember 2011.
- Stuart, G.W., dan Laraia., M.T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Edisi 8. ST Louis: Mosby.

- Utami. L, (2016). *Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan*. *Ajournal Keperawatan (e-Kp)* Volume 4 Nomor 1, Februari 2016.
- WHO. (2012). *Obesity*. Diunduh pada tanggal 25 November 2015 dari <http://www.who.int/topics/obesity/en.htm>.
- Wiramihardja .S. A. 2009. *Pengantar psikologi remaja dan psikologi abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Watkins, J., Christie, C., & Chally, P. (2008). Relationship between body image and body mass index in college men. *Journal of American College Health*. Vol. 67, No. 1.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta