

Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Obesitas di SMK Widyapraja Ungaran

Sahban, Rosalina, Mona Saparwati

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Citra tubuh adalah sikap individu yang disadari atau tidak disadari terhadap tubuhnya termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh adalah jenis kelamin, usia, media massa serta dukungan orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran.

Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran, dengan sampel 34 responden menggunakan teknik total sampling serta alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Uji analisis data menggunakan analisis chi square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 18 orang (52,9%). Citra tubuh pada remaja obesitas SMK Widyapraja Ungaran sebagian besar dalam kategori negatif yaitu sebanyak 20 orang (58,8%). Ada hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran, dengan p value 0,006 ($\alpha = 0,05$).

Hendaknya remaja yang mengalami obesitas meningkatkan pengetahuan tentang obesitas dan citra tubuh dengan menggali informasi lebih mendalam baik melalui tenaga kesehatan, buku-buku dan seminar-seminar.

Kata Kunci : dukungan orang tua, citra tubuh, remaja obesitas

PENDAHULUAN

Remaja (adolescence) adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Secara kronologis yang tergolong remaja ini berkisar antara usia 12/13 - 21 tahun. Remaja akan melalui masa krisis di mana remaja berusaha untuk mencari identitas diri (search for self-identity) untuk menjadi orang dewasa (Dariyo, 2004).

Seorang remaja seringkali mengalami kesulitan dan tak mampu untuk menghadapi masalah-masalah perubahan-perubahan fisiologis, psikologis maupun psikososial dengan baik. Bagi remaja yang tak memperoleh bimbingan dari orang tua, guru atau pihak yang lebih profesional, maka akan menemui hambatan. Adapun masalah-masalah yang dihadapi remaja antara lain, masalah gangguan depresi, kebutuhan nutrisi dan gangguan pola makan dan kegemukan (obesitas) (Dariyo, 2004).

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 disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan di mana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Proverawati, 2010).

Salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur indeks masa tubuh (IMT). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan beresiko mengalami kelebihan berat badan. Hasil rumus di atas kemudian dicocokkan dengan grafik pertumbuhan (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Hasil survei nasional di Amerika menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja semakin meningkat, dari 12%

pada tahun 1991 menjadi 17,9% pada tahun 1998. Hal serupa juga ditemui di DKI Jakarta yang menunjukkan prevalensi obesitas yang meningkat seiring dengan penambahan umur. Pada anak umur 6-12 tahun ditemukan obesitas sekitar 4%, pada remaja 12-18 tahun ditemukan 6,2%, dan pada umur 17-18 tahun 11,4%. Kasus obesitas pada remaja lebih banyak ditemukan pada wanita (10,2%) dibanding laki-laki (3,1%) (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Obesitas di kalangan remaja, merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis 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 (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Berkaitan dengan pertumbuhan fisik tersebut, bentuk tubuh yang ideal dan wajah yang menarik merupakan hal yang di idam-idamkan hampir semua orang apalagi bagi remaja yang mulai mengembangkan konsep diri seperti gambaran diri mereka dan juga hubungan heteroseksual. Untuk itu kecenderungan menjadi gemuk atau obesitas, dapat mengganggu sebagian anak pada masa puber dan menjadi sumber keprihatinan selama tahun-tahun awal masa remaja seperti gambaran diri mereka (Hurlock, 2004).

Gambaran diri atau citra tubuh adalah sikap individu yang disadari atau tidak disadari terhadap tubuhnya termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi. Citra tubuh dimodifikasi secara berkesinambungan dengan persepsi dan pengalaman baru. (Stuart, 2006). Dampak yang sering diabaikan adalah bahwa faktor obesitas dapat mempengaruhi faktor kejiwaan anak, yakni sering merasa kurang percaya diri. Apalagi jika anak berada pada masa

remaja dan mengalami obesitas, biasanya akan menjadi pasif dan depresi karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya (Zulkaida, 2007). Permasalahan tersebut akan membawa dampak bagi perkembangan kejiwaan remaja pada masa yang akan datang, sehingga remaja kegemukan diharapkan memiliki gambaran diri yang baik untuk mendukung interaksi sosialnya.

Penilaian negatif individu pada dirinya akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya seseorang individu mempersepsi adanya kekurangan dalam segi fisik, tampilan yang tidak menyenangkan dan secara sosial tidak adekuat. Perasaan seperti ini tentu saja akan menghambat penyesuaian dirinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya akan lebih merasa menarik dan adekuat secara sosial sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik (Agustiani, 2006).

Citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Selain itu dapat dilihat melalui orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga dapat melihat bagaimana citra tubuh seseorang itu. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh adalah jenis kelamin, usia, media massa serta dukungan orang tua (Cash, 2004).

Dukungan orang tua adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya dalam bentuk verbal maupun non verbal

yang menguntungkan, sehingga merasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitar (Lismudiyati & Hastjarjo, 2003). Dukungan orang tua berbentuk dukungan informasional yaitu orang tua memberikan saran dan informasi dalam mengungkapkan suatu masalah. Dukungan penilaian yaitu orang tua bertindak sebagai pembimbing dalam pemecahan masalah. Dukungan instrumental yaitu berupa penyediaan sarana dan prasarana dalam pencapaian kompetensi. Dukungan emosional yaitu orang tua membantu penguasaan terhadap emosi (Setiabudi, 2012). Dukungan orang tua membuat anak merasa nyaman terhadap kehadiran orang tua dan menegaskan dalam benak anak bahwa dirinya diterima dan diakui sebagai individu (Lestari, 2012).

Peran serta dukungan orang tua dan keluarga sangatlah berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja pada persepsi yang positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu konsep diri juga merupakan mirror image dari kepercayaan anak kepada orang-orang dalam kehidupannya, sehingga hubungan dan suasana yang baik dalam keluarga dapat menumbuhkan citra diri yang menguntungkan bagi anak (Saam & Wahyuni, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2013 di peroleh jumlah siswa SMK Widyapraja Ungaran sebanyak 837 orang. Hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan diperoleh siswa yang mengalami obesitas 34 siswa berdasarkan body massa index yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan yang disesuaikan dengan standar dari WHO yaitu dikatakan obesitas jika bila berat badan lebih dari 20% di atas berat badan ideal. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswa yang mengalami obesitas diperoleh data 6 siswa (60,0%) menyatakan mempunyai citra tubuh negatif dengan menyatakan kecewa dengan bentuk kaki dan perut yang besar serta berpakaian tidak sesuai dengan ukuran tubuh di mana 4

siswa (66,7%) mendapat dukungan orang tua yaitu memberikan nasehat untuk menjaga pola makan, menjaga berat badan dan mengendalikan menu yang dimakan dan 2 siswa (33,3%) tidak mendapat dukungan dari orang tua yaitu tidak memberikan nasehat untuk menjaga pola makan, menjaga berat badan dan mengendalikan menu yang dimakan. Siswa menyatakan mempunyai citra tubuh positif dengan menyatakan percaya diri dengan bentuk kaki dan perut yang besar serta berpakaian sesuai dengan ukuran tubuh sebanyak 4 siswa (40,0%) dimana di mana 2 siswa (50,0%) tidak mendapat dukungan orang tua yaitu tidak memberikan nasehat untuk menjaga pola makan, menjaga berat badan dan mengendalikan menu yang dimakan serta 2 siswa (50,0%) mendapat dukungan dari orang tua yaitu memberikan nasehat untuk menjaga pola makan, menjaga berat badan dan mengendalikan menu yang dimakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai citra tubuh negatif meskipun mendapat dukungan dari keluarga yang baik. Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, "Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Citra Tubuh pada Remaja Obesitas di SMK Widyapraja Ungaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada Remaja Obesitas di SMK Widyapraja Ungaran.

Manfaat Penelitian, Bagi remaja sebagai referensi bagi remaja yang mengalami obesitas agar mendapatkan gambaran mengenai citra tubuh. Bagi orang tua, sebagai bahan referensi bagi orang tua agar dapat memberikan informasi tentang citra tubuh. Hal ini bertujuan agar remaja yang mengalami obesitas dapat menerima keadaan tubuh atau fisiknya secara positif atau baik. Bagi perawat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan khususnya bagi ilmu keperawatan jiwa dan anak tentang gambaran diri dan interaksi sosial pada remaja. Bagi ilmu keperawatan, penelitian

ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi perkembangan yang terkait dengan citra tubuh. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Desain ini dipilih karena peneliti mencoba untuk menyelidiki hubungan antara dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya dengan satu kali pada satu waktu (Nursalam, 2008).

Sampel adalah sebagian yang diambil dari seluruh objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *total sampling*. Menurut Notoatmodjo (2010), total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 responden.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS. Analisis univariat adalah analisa yang menggambarkan setiap variabel (variabel independen dan variabel dependen) dengan menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi, sehingga tergambar fenomena yang berhubungan dengan variabel yang diteliti meliputi, dukungan orang tua pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran dan citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja

Ungaran. Analisis bivariat hubungan frekuensi konsumsi gorengan dengan obesitas sentral menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Orang Tua pada Remaja Obesitas di SMK Widyapraja Ungaran.

Komunikasi terapeutik	n	%
Kurang baik	18	52,9
Baik	16	47,1
Total	34	100,0

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dukungan orang tua pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 18 orang (52,9%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran dalam kategori kurang baik sebanyak 18 orang (52,9%). Responden yang mendapatkan dukungan orang tua dalam kategori kurang baik ditunjukkan dengan orang tua yang tidak pernah memberikan kebebasan dalam memilih menu yang dimakan (45,1%). Selain itu orang tua mereka selalu mengabaikan semua keluhan saya terkait dengan berat badan (45,1%). Selain itu, orang tua kurang memberikan semangat untuk menjaga berat badan (44,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Citra Tubuh pada Remaja Obesitas di SMK Widyapraja Ungaran

Komunikasi terapeutik	n	(%)
Negatif	20	58,8
Positif	14	41,2
Jumlah	34	100,0

Pada Tabel 4.3 menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran sebagian besar dalam kategori negatif yaitu sebanyak 20 orang (58,8%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja obesitas di SMK

Widyapraja Ungaran dalam kategori negatif yaitu sebanyak 20 orang (58,8%). Citra tubuh remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran dalam kategori negatif dimana mereka tidak puas dengan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) yang tidak menarik (34,3%) dan kecewa dengan bentuk kaki yang besar (47,1%).

Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Obesitas Di SMK Widyapraja Ungaran

Tabel 4. Gambaran Dukungan Orang Tua dan Citra Tubuh pada Remaja Obesitas di SMK Widyapraja Ungaran

Dukungan orang tua	Citra Tubuh						OR (95%CI)	p-value
	Negatif		Positif		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Kurang baik	15	83,3	3	16,7	18	100,0	11,000	0,006
Baik	5	31,3	11	68,8	16	100,0		
Jumlah	20	58,8	14	41,2	34	100,0		

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran diperoleh hasil, responden yang mendapatkan dukungan orang tua kategori kurang baik sebanyak 18 orang dimana sebagian besar mempunyai citra tubuh negatif yaitu 15 orang (83,3%) lebih banyak dari pada yang mempunyai citra tubuh positif yaitu 3 orang (16,7%). Responden yang mendapatkan dukungan orang tua kategori baik sebanyak 16 orang dimana sebagian besar mempunyai citra tubuh positif yaitu 11 orang (68,8%) lebih banyak dari pada yang mempunyai citra tubuh negatif yaitu 5 orang (31,3%).

Orang tua dari remaja yang mengalami obesitas di SMK Widyapraja Ungaran memberikan kebebasan dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Mereka tidak memberikan pengertian kepada anak jenis makanan apa saja yang menyebabkan mereka menjadi obesitas. Selain itu, di rumah orang tua memberikan makanan yang mengandung serat dalam jumlah yang relatif tidak berimbang dengan jenis yang lain. Hal tersebut mendorong anak untuk mengkonsumsi makanan yang lebih cepat penyajiannya tanpa memperhatikan faktor kandungan gizi ataupun dampaknya terhadap tubuh. Hal tersebut disebabkan oleh faktor pengetahuan orang tua tentang obesitas yang rendah.

Orang tua dari remaja yang mengalami obesitas di SMK Widyapraja Ungaran juga tidak memberikan semangat

untuk melakukan penurunan berat badan, misalnya mengikuti senam, atau program diet dengan ahli gizi. Orang tua terlalu sibuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga mereka hanya berpikir bagaimana mencukupi kebutuhan keluarga dan semua anaknya sehat. Mereka tidak mengetahui berat badan yang dikatakan obesitas, penyebab dan penanganannya. Pengetahuan orang tua tentang obesitas yang rendah dikarenakan kesibukan mereka dalam bekerja sehingga menyebabkan mereka tidak memberikan dukungan kepada anaknya untuk menurunkan berat badan.

Responden mempunyai citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran dalam kategori negatif ditunjukkan dengan rasa tidak puas dengan bentuk tubuh (body dissatisfaction) yang tidak menarik. Mereka merasa bahwa tubuh yang besar tidak menarik, tidak atletis dan tidak dinamis serta kurang nyaman mengganggu penampilan. Mereka juga kecewa dengan bentuk kaki yang besar. Kaki yang besar menggambarkan kondisi yang tidak menarik untuk di lihat. Citra tubuh negatif disebabkan oleh faktor penilaian atau komentar orang lain yang negatif terhadap mereka.

Reaksi atau pandangan dari orang lain yang memiliki arti bagi individu misalnya orang tua, teman dan lain-lain akan memengaruhi citra tubuh yang dimiliki individu tersebut. Dukungan orang tua sangatlah berarti dalam memberikan perhatian dan mengarahkan remaja pada

persepsi yang positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu konsep diri juga merupakan mirror image dari kepercayaan anak kepada orang-orang dalam kehidupannya, sehingga hubungan dan suasana yang baik dalam orang tua dapat menimbulkan konsep diri yang menguntungkan bagi anak (Saam & Wahyuni, 2012).

SIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data, maka kesimpulan dari Dukungan orang tua pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 18 orang (52,9%).

1. Citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran sebagian besar dalam kategori negatif yaitu sebanyak 20 orang (58,8%).
2. Ada hubungan dukungan orang tua dengan citra tubuh pada remaja obesitas di SMK Widyapraja Ungaran, dengan p value 0,006 ($\alpha = 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika
- Cash. 2004. *Body image: Past, Present, And Future. Body Image, 1, 1-5*. penerbit tidak dipublikasikan
- Dariyo. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Ghalia Indonesia Bogor.
- Hurlock. 2004. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Erlangga.
- Lestari, 2012. *Psikologi Keluarga (Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga)*. Jakarta : PT. Kencana Prenada Media Group
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati, A, 2010. *Obesitas dan gangguan perilaku makan pada remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Saam, Z., dan Wahyuni, S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Edisi 1. Cetakan ke-1. Jakarta : Rajawali Pers.
- Setiabudi, 2012. *Keperawatan Keluarga*, EGC, Jakarta
- Tim Penulis Poltekes Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja*. Jakarta: Salemba Medika.