

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI

NUTRITIONAL STATUS AND SELF-ESTEEM IN TEENAGE GIRLS

Siti Kholifah, Wahyu Rochdiat*

Universitas Respati Yogyakarta

[*wahyurm@respati.ac.id](mailto:wahyurm@respati.ac.id)

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa usia ketika anak menjadi lebih berkonsentrasi pada bentuk tubuh. Kondisi fisik remaja putri sering dikaitkan dengan status gizi, dimana status gizi menentukan harga diri remaja putri. Harga diri yang rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan remaja dan masalah kejiwaan lainnya. Belum cukup banyak penelitian tentang harga diri pada remaja putri. Studi pendahuluan di salah satu SMA di Yogyakarta, menunjukkan 11 siswi merasa malu dan minder karena memiliki berat badan yang tidak normal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan harga diri pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan *deskriptif korelational* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *stratified random sampling* dengan jumlah responden 109 orang. Uji statistic yang digunakan untuk membuktikan hasil penelitian ini adalah uji *Kendall's Tau*. Hasil uji statistic dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan harga diri pada remaja putri dengan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,353. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswi yang mempunyai status gizi lebih dari normal memiliki harga diri yang lebih rendah.

Kata Kunci : Harga diri, Status Gizi, Remaja putri

ABSTRACT

Teenage girls become focus to their body when they had their puberty. Body shape in teenage girls is often connected to nutritional status, where it will determine their self-esteem. Low self esteem can cause depression, commit suicide, anorexia nervosa, delinquency and other mental health problems. Not enough research about self-esteem in teenage girls in Yogyakarta. Based on the preeliminary study in one of high junior school at Yogyakarta showed that 11 students found that they felt ashamed because they had abnormal weight and they wanted to have normal weights like their other friends. The purpose in this research is to find the correlation between nutritional status and self-esteem in teenage girl. The research design was correlational descriptive with cross sectional approach. The sampling techniques that was used is stratified random sampling with the amount of respondents were 109 people. Kendall's Tau's test was used to prove hypothesis in this research. The statistic test result in this research showed significant correlation between nutritional status and self-esteem in teenage girls with *p value* 0.000 ($p < 0.05$) and correlation coefficient is -0.353. So it can be concluded with teenage girls who have higher nutritional status (obesity) have lower self-esteem.

Keywords: Self esteem, Teenage girls, Nutritional status

1. PENDAHULUAN

Remaja putri menghadapi konflik tentang apa yang mereka lihat dan apa yang mereka pandang sebagai struktur tubuh ideal[1]. Dalam periode pubertas, proporsi lemak, dan otot pada remaja putri cenderung serupa dengan anak laki-laki, yaitu lemak tubuh sekitar 19% dari berat badan total pada anak perempuan. Selama masa pubertas terjadi penambahan lemak lebih banyak pada remaja putri sehingga masa dewasa, lemak tubuh perempuan kurang lebih 22% [2]. Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa[3].

Prevalensi status gizi menurut data riset kesehatan dasar (Rikesdas) tahun 2013 menunjukkan remaja umur 16-18 tahun dalam kategori gemuk di Indonesia sebesar 7,3%, terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk (obesitas). Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk salah satu provinsi dengan prevalensi sangat gemuk di atas prevalensi nasional[4]. Tubuh yang gemuk dapat mempengaruhi pendapat remaja tentang dirinya.

Remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan mereka dengan memberi perhatian lebih dengan masalah-masalah dalam penampilan dan ingin memiliki tubuh ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering tidak puas terhadap penampilan dirinya. Kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap tubuh ini berhubungan dengan kelebihan berat badan [5]. Harga diri adalah bagian yang meliputi suatu penilaian, suatu pikiran mengenai pantas diri[1]. Obesitas di kalangan remaja putri merupakan permasalahan yang merisaukan karena dapat menimbulkan stigma negatif yang membawa dampak psikologis dan sosial[6].

Bagi sebagian remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara, namun pada beberapa remaja harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan remaja dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya[7].

Hasil studi pendahuluan di salah satu SMA di Yogyakarta didapatkan data dari 15 siswa, terdapat 11 siswa yang tidak mau dan malu-malu untuk di ukur berat badannya. Peneliti mendapatkan data 7 siswa usia 16 tahun dengan berat badan di atas 80 kg, 4 siswa usia 16 tahun dengan berat badan kurang dari 40 kg dan 4 siswa usia 15 tahun dengan berat badan rata-rata 50 kg, sedangkan kategori normal berat badan remaja putri usia 15-18 tahun yaitu dengan IMT 15,9-25,0[8]. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 11 siswa didapatkan data bahwa mereka merasa malu dan minder karena memiliki berat badan yang tidak normal, mereka ingin memiliki berat badan normal seperti teman-temannya yang lain, mereka sering kali diejek teman-temannya, di jauhi temannya dan mereka kesulitan dalam melakukan olahraga.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik acak bertingkat (*proporsionate stratified random sampling*) dengan jumlah sampel 109 remaja putri. Pengukuran status gizi menggunakan instrument timbangan berat badan, microtice dan tabel standar indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak perempuan umur 5-18 tahun. Pengukuran harga diri menggunakan kuisisioner *Rosenberg self-esteem scale* (RSES) yang terdiri dari 10 pernyataan. Kedua variabel menggunakan skala data ordinal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, penghasilan orang tua dan tinggal bersama (n =109)

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Pekerjaan Orngtua		
	PNS	37	33,9
	Swasta	25	22,9
	Wiraswasta	27	24,8
	Ibu Rumah Tangga	1	0,9
	Lainnya	19	17,4
2	Penghasilan Orngtua		
	Rp500.000-Rp1.000.000	11	10,1
	Rp1.000.000-Rp2.000.000	23	21,1
	Rp2.000.000-Rp3.000.000	26	23,9
	>Rp3.000.000	49	45,0
	Total	109	100

Sumber : Data Primer (April, 2017)

Mayoritas responden berdasarkan jenis pekerjaan orangtua adalah sebagai PNS. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, bahwa jenis pekerjaan kepala rumah tangga dapat mempengaruhi tingkat pendapatan keluarga yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup[9]. Jenis pekerjaan orangtua dapat mempengaruhi status gizi anak[10]. Hal ini dikarenakan jika orangtua memiliki pekerjaan dan penghasilan tetap atau lebih tinggi maka ada kecenderungan status gizi anaknya lebih baik dibandingkan anak yang orangtuanya tidak memiliki pekerjaan yang menetap dan penghasilan tidak menentu.

Mayoritas responden berdasarkan penghasilan orangtua adalah > Rp.3.000.000. Status ekonomi dapat mempengaruhi status gizi. Tingginya tingkat pendapatan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan seperti buah dan sayur. Sedikitnya konsumsi buah dan sayur terdapat pada responden yang masuk dalam kategori kurus [11]. Anak dari keluarga status ekonomi tinggi mendapatkan asupan yang lebih tinggi dibanding anak dari keluarga status ekonomi rendah dan ketersediaan makanan di rumah juga dapat mempengaruhi asupan makanan anak[10]. Orangtua dengan pendapatan lebih tinggi memberikan uang saku yang cukup besar, hal ini berpengaruh terhadap frekuensi konsumsi makanan jajanan dan cepat saji sehingga sumbangan energi menjadi lebih besar.

Berdasarkan Tabel 2, status gizi pada remaja putri dengan kategori status gizi sangat kurus sebanyak 4 orang (3,7%), responden dengan kategori status gizi kurus sebanyak 3 orang (2,8%), responden dengan kategori status gizi Normal sebanyak 73 orang (67%), responden dengan kategori status gizi gemuk sebanyak 21 orang dan responden dengan kategori status gizi obesitas sebanyak 8 orang (7,3%). Mayoritas status gizi pada remaja putri dalam kategori normal. Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa harga diri pada remaja putri dengan kategori harga diri

rendah sebanyak 29 orang (26,6%) dan responden dengan kategori harga diri tinggi sebanyak 80 orang (73,4%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri (n = 109)

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Sangat Kurus	4	3,7
2	Kurus	3	2,8
3	Normal	73	67,0
4	Gemuk	21	19,3
5	Obesitas	8	7,3
Total		109	100

Sumber : hasil analisis (April, 2017)

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Harga Diri Pada Remaja Putri (n=109)

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Harga Diri Rendah	29	26,6
2	Harga Diri Tinggi	80	73,4
Total		109	100

Sumber : hasil analisis (April, 2017)

Tabel 4
Crosstabulation Status Gizi dengan Harga Diri pada Remaja Putri (n = 109)

	Harga Diri		Total
	Harga Diri Rendah	Harga Diri Tinggi	
Status Gizi			
Sangat Kurus	4	0	4
Kurus	2	1	3
Normal	3	70	73
Gemuk	14	7	21
Obesitas	6	2	8
Total	29	80	109

Sumber : hasil analisis (April, 2017)

Tabel 5
Hubungan Antara Status Gizi dengan Harga Diri pada Remaja Putri (n=109)

Variabel	Koefisien korelasi <i>Kendall-tau</i>	Nilai Signifikan (probabilitas)	Keterangan
Status Gizi Dengan Harga Diri	-0,353	0,000	Signifikan

Sumber : hasil analisis (April, 2017)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa obesitas dapat menjadi masalah yang merisaukan bagi remaja, hal ini dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri remaja dan dapat mengganggu masalah [12]. Adanya masalah status gizi dapat mengakibatkan masalah siklus menstruasi dimana remaja putri yang mempunyai asupan gizi yang kurang dan berlebih dapat menyebabkan gangguan menstruasi [13]. Masalah status gizi kategori kurus dan sangat kurus juga tidak bisa diabaikan karena remaja dalam kategori kurus dan sangat kurus dapat mengalami tingkat desminore tingkat berat [2].

Studi menemukan bahwa remaja perempuan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari *Family Healty Study* mengemukakan bahwa harga diri menurun diantara remaja perempuan [7]. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan peduli dengan perasaan orang lain, sehingga mereka sangat memperdulikan pendapat orang lain terhadap dirinya dan perilaku yang ditujukan padanya⁽¹⁴⁾. Sifat ini dapat memicu remaja perempuan untuk menilai dirinya lebih rendah dari yang seharusnya jika pendapat orang lain terhadap dirinya bersifat buruk.

Berdasarkan uji statistic untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan harga diri pada remaja putri dapat dilihat pada tabel 5, hasil uji *kendall-tau* menunjukkan *correlation coefficient* antara status gizi dengan harga diri sebesar -0,353. Untuk nilai signifikansi diperoleh nilai 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara status gizi dengan harga diri pada remaja putri di SMA Negeri 5 Yogyakarta. Artinya semakin tinggi status gizi seorang remaja putri (semakin gemuk) maka harga dirinya semakin turun.

Tidak semua remaja putri yang mengalami masalah status gizi memiliki harga diri rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4 bahwa remaja putri dalam kategori kurus 66,7% mengalami harga diri rendah, sedangkan pada remaja putri yang sangat kurus 100% memiliki harga diri rendah. Jadi dapat disimpulkan juga bahwa berat badan yang tidak normal dapat memicu harga diri rendah.

Menurunnya harga diri perempuan di masa remaja adalah karena mereka memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama mengalami masa pubertas, dibandingkan remaja laki-laki. Perubahan fisik yang dialami individu terasa lebih sulit untuk dihadapi bagi individu perempuan. Individu perempuan mengalami ketidakpuasan dengan tubuh yang berhubungan dengan penambahan berat badan. Selain itu, pandangan umum yang menyebutkan bahwa seorang perempuan wajib memiliki tubuh ideal membuat remaja putri baik yang di bawah atau di atas status gizi normal akan memandang secara negatif tentang bentuk tubuhnya. Hal ini dikarenakan remaja perempuan sangat memperdulikan pendapat orang lain terhadap dirinya dan perilaku yang ditujukan padanya [14].

Hasil penelitian ini sejalan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa obesitas dapat menjadi masalah yang merisaukan bagi remaja [12]. Hal ini dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri remaja dan dapat mengganggu masalah psikologis. Hal tersebut dapat menurunkan harga diri remaja putri. Bagi sebagian remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara, namun pada beberapa remaja harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah pada remaja putri bila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan remaja dan masalah kesehatan mental lainnya [7].

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa berat badan yang tidak ideal dipersepsikan negatif oleh remaja putri sehingga menyebabkan mereka mengalami harga diri yang rendah. Keluarga

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI

ataupun sekolah sebaiknya memberikan dukungan sosial yang efektif agar harga diri remaja putri dapat dipertahankan di harga diri tinggi. Hal ini juga dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor apa saja yang bisa meningkatkan harga diri remaja perempuan dengan berat badan yang tidak ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Prameswari S, Aisah S, Mifbakhuddin. Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang. *J Keperawatan Komunitas*. 2013;1(1).
- [2]. Adriani, Merryana, Wirjatmadi. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Penanda Media Group; 2012.
- [3]. Padriyani SO, Sulastri D, Syah NA. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa-siswi SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013/2014. *J Kesehat Andalas*. 2014;3(3).
- [4]. Kemenkes. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
- [5]. Imelda. Hubungan Obesitas Dengan Hubungan Sosial Remaja Di SMK Ma'arif Nu 04 Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal*. 2016;1(1).
- [6]. Nurvita V, Handayani. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang mengalami Obesitas. *J Psikologis Klin dan Kesehat Ment*. 2015;4(1).
- [7]. Santrock JW. *Remaja*. 11th ed. Jakarta: Erlangga; 2007.
- [8]. Supariasa D, Bakri B, Fajar I. *Penilaian Status Gizi*. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2016.
- [9]. Aini SN. Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *J Univ Negeri Semarang*. 2013;2(1).
- [10]. Murni SS. Perbedaan Asupan Energi Makanan Jajanan dan Status Obesitas Berdasarkan Status Ekonomi Keluarga pada Siswa SDN Sambiroto 01 Kota Semarang. *J Univ Muhammadiyah Semarang*. 2016;5(1).
- [11]. Suryani N, Anwar R, Wardani HK. Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. *J Kesehat Indones*. 2015;5(3).
- [12]. Moha MK, Bidjuni H, Lolong J. Hubungan Obesitas dengan Harga Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. *J Keperawatan Univ Sam Ratulangi Manad*. 2017;5(1).
- [13]. Putu FAN. Hubungan Status Gizi Remaja dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 1 Sawan. *J Pendidik Biol Undhiksa*. 2016;4(2).
- [14]. Yusuf NP. Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja. In: *SEMINAR ASEAN 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY*. 2016. p. 386.