BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat menggangu kesehatan (WHO,2017). Obesitas merupakan suatu penyakit yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Obesitas juga merupakan masalah yang serius di berbagai negara khususnya di negara berkembang yang berdampak negative terhadap pertumbuhan ekonomi. Seiring dengan pertumbuhan penduduk, obesitas terus meningkat disetiap tahun seiring dengan kebiasaan, cara konsumsi dan gaya hidup penduduk (Rahmat et al., 2017).

Obesitas juga sudah menjadi masalah global, dimana angka kejadian di dunia makin meningkat, sejak tahun 1975 sampai 2016 diperkirakan terjadi kenaikan hampir tiga kali lipat. Pada 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami overweight dan lebih dari 650 juta di antaranya mengalami obesitas. Prevalensi overweight dan obesitas pada anak remaja di dunia juga meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7 tahun 2010 dan diperkirakan akan mencapai 9,1% pada tahun 2020. Prevalensi overweight dan obesitas hampir dua kali lipat lebih besar pada negara maju dibanding negara berkembang yakni 11,7% dan 6,1% (Riskesdas,2018).

Berdasarkan data National Centers for Health Statistics Centers for Disease Control and Prevention (NCHS CDC) pada tahun 2017, prevalensi obesitas remaja pada kelompok laki-laki dan perempuan di Amerika Serikat usia 16-18 tahun adalah 39,6%, untuk usia 20-39 tahun adalah 35,7% (Monetta, 2019). Lalu di Negara maju seperti Spanyol, prevalensi obesitas mencapai angka 33,4% dimana prevalensi pada perempuan lebih tinggi daripada prevalensi laki-laki yakni sebesar 43,3% Sedangkan Prevalensi di Asia seperti Thailand ditemukan sebesar 11%,

Malaysia 7%, Filipina 5%, Myanmar 3% dan Laos 2% (Lindsay et at., 2017).

Hasil Riskesdas tahun 2018, Prevalensi obesitas tertinggi di Indonesia pada remaja umur 16-18 tahun terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar (8,3%), urutan kedua di Bangka Belitung sebesar (6,3%), urutan ketiga di DI Yogyakarta sebesar (6,2%), urutan keempat di Kalimantan Timur sebesar (5,8%), urutan kelima di Bali sebesar (5,6%), urutan keenam di Sulawesi Utara sebesar (5,0%), urutan ketujuh di Papua sebesar (4,5%), urutan kedelapan Kalimantan Tengah (4,2%), urutan kesembilan di Sumatera Utara sebesar (4,0%), urutan kesepuluh di Gorontalo sebesar (3,8%), urutan kesebelas di Sumatera Barat sebesar (3,7%), urutan kedua belas di Aceh sebesar (3,5%), urutan ketiga belas di Maluku sebesar (2,6%), urutan keempat belas di Sumatera Selatan sebesar (2,0%) dan urutan terakhir di Nusa Tenggara Timur sebesar (1,0%).

Kemudian prevalensi umur 16-18 tahun yang mengalami obesitas di Provinsi Sumatera Utara tertinggi terdapat pada Kabupaten/Kota Tanjung Balai sebesar (9,90%),urutan kedua di Nias Selatan (8,42%), urutan ketiga di Serdang Berdagai (8%), urutan keempat di Binjai (6,89%), urutan kelima Medan (6,56%), urutan keenam di Padang Sidempuan (5,96%), urutan ketujuh di Karo (4,96%), urutan kedelapan di Labuhan Batu Utara (4,89%), urutan kesembilan di Padang Lawas (2,70%), urutan kesepuluh di Langkat (2,12%) (Riskesdas tahun 2018).

Dengan tingginya angka obesitas tersebut, obesitas ditetapkan sebagai masalah kesehatan di seluruh dunia yang harus segera ditangani, dikarenakan obesitas dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan. Remaja yang mengalami obesitas beresiko terjadinya penyakit fisik terjadi pada saat dewasa seperti diabetes melitus, hipertensi, stroke dan jantung. Selain itu, remaja yang mengalami obesitas juga dapat menderita masalah psikososial yang dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti perlakuan body shaming, bullying, dan kurang diterima oleh teman

sekelilingnya sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Obesitas dianggap sebagai beban oleh remaja dikarenakan bentuk tubuh yang kurang menarik, sehingga selalu membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain bahkan remaja bisa menjadi rendah diri atau mengalami keputusasaan (Sabalurein,2018).

Pada masa remaja juga terjadi berbagai macam perubahan fisik yang meliputi berbagai aspek-aspek psikologisnya, yaitu aspek kognitif, aspek emosional atau perasaan dan hubungan interpersonal. Aspek kognitif berkaitan dengan persepsi, ingatan belajar, berpikir dan problem solving. Dalam kehidupan proses kognitif sangat berperan dalam pengambilan keputusan bagi setiap individu, sejalan dengan proses kognitif menjadi dasar akan timbulnya prasangka. Prasangka merupakan evaluasi seseorang atau kelompok yang mendasarkan diri pada lingkungan agar nantinya diterima dilingkungan kelompoknya. Prasangka-prasangka yang mengarah ke hal yang negatif akan selalu muncul pada remaja yang mengalami obesitas, dikarenakan remaja mengalami perlakuan berbeda,diejek dan kurang di hargai jika memberikan pendapat pada saat proses belajar (Andi Yogyakarta,2018).

Kegemukan tidak hanya memperlemah kinerja tubuh. Dalam sebuah penemuan kegemukan atau obesitas dapat menurunkan daya ingat. Sebuah hasil penelitian yang dipublikasikan di Quarterly Journal of Experimental Psychology menyebut obesitas dapat memperlemah ingatan. Tetapi, aspek yang terpengaruh bukanlah pengetahuan-pengetahuan umum saja, melainkan ingatan di masa lampau. Berdasarkan penelitian yang melibatkan 50 responden ikut serta dalam penelitian tersebut, ke-50 responden tersebut diminta untuk mengingat objek pada waktu dan adegan yang berbeda yang ditampilkan layar komputer. Mereka kemudian diminta untuk menyebutkan objek apa saja yang tersembunyi. Hasil dari penelitian itu menyebut, orang-orang yang terkena obesitas hanya mampu menjawab 15 persen jawaban dari orang-orang yang kurus. Peneliti dari Universitas Cambridge, Lucy Cheke juga

mengatakan orang-orang dengan kelebihan berat badan mengalami penurunan ketajaman memori. Tetapi, mereka bukanlah pengidap amnesia/hilang ingatan (Maulana Kautsar,2016).

Aspek yang kedua yaitu emosional, emosi dalam psikologi adalah pola reaksi kompleks yang melibatkan elemen pengalaman, perilaku, dan fisiologis yang digunakan oleh seseorang yang menangani masalah atau peristiwa penting yang dialaminya secara personal. Kualitas spesifik dari emosi (misalnya, rasa malu dan cemas serta ketakutan yang dialami remaja yang menderita obesitas) ditentukan oleh signifikan spesifik dari peristiwa tersebut atau seberapa penting peristiwa tersebut berpengaruh terhadap kita (Kamus APA,2020). Emosi juga sering kali menghambat remaja tidak melakukan perubahan.Dikarenakan perasaan takut dengan yang akan terjadi, ada rasa cemas, ada rasa khawatir, ada pula rasa marah karena adanya perubahan pada dirinya yang membuat dirinya di bully akibat obesitas. Aspek yang ketiga yaitu hubungan interpersonal,merupakan hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih yang memiliki pola interaksi yang konsisten, atau remaja yang menjalin hubungan untuk mempengaruhi satu dengan yang lain seperti pemenuhan kebutuhannya. Adapun kebutuhan yang dimiliki manusia seperti rasa aman, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan diperhatikan, dan kebutuhan akan rasa percaya terhadap orang lain. Terlepas dari penampilan fisik, remaja obesitas mungkin memiliki kompetensi yang lebih dalam membina hubungan interpersonal dengan beberapa orang yang dapat memenuhi kebutuhan sosialnya (Lestari,2017)

Masalah aspek psikologis dapat menjadi salah satu pertanda perkembangan obesitas. Karena aspek psikologis pada penderita obesitas begitu penting, assesment psikologis dan intervensi telah menjadi bagian integral dari pendekatan multi disiplin untuk mengatasi obesitas. Remaja yang mengalami obesitas akan selalu merasakan cemas. Berdasarkan hasil penelitian menurut penelitian Ni Wayan Kurniawati dan Luh Mde Karisma Sukmayanti Surya (2019), hasil penelitian ini menemukan bahwa

penyebab kecemasan pada remaja dengan berat badan berlebih adalah gaya hidup yang kurang gerak, risiko penyakit, berat badan berlebih dan informasi yang didapat dari media. Kecemasan yang dirasakan responden dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi tujuh, yaitu cemas berat badan bertambah, cemas mengalami penyakit dikemudian hari, cemas terhadap aktivitas yang dilakukan, cemas mencari pasangan, cemas diejek lagi, cemas ketika memakai pakaian, serta cemas kalori masuk ke dalam tubuh.

Remaja yang tidak mampu mencapai bentuk tubuh yang diinginkan akan mengalami gangguan psikologis pada emosionalnya dengan perasaan cemas yang cenderung meningkatkan risiko bunuh diri. Remaja yang merasakan kecemasan secara berlebihan akan mengalami kesulitan saat melakukan pekerjaan, hubungan sosial, dan fungsi sosial (Fatmawati, 2017). Kecemasan yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang semakin meningkat akan menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan (Davison, Neale, & Kring, 2014; dan Sarwono, 2012). Berdasarkan pemaparan yang berkaitan dengan kecemasan, maka mengetahui gambaran kecemasan remaja dengan berat badan berlebih adalah penting guna menggali informasi-informasi yang dapat digunakan sebagai pertimbangan-pertimbangan untuk mencari solusi, agar gangguan psikologis yang dialami remaja dengan berat badan berlebih dapat diatasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 13 Medan dengan melakukan pengamatan fisik secara langsung terhadap siswa/i yang memiliki tubuh tidak ideal. Dari hasil yang didapatkan, peneliti melakukan wawancara terhadap 5 siswa/i, 2 dari 5 siswa/i memiliki IMT dengan kategori obesitas. Lalu 3 dari 5 siswa/i memiliki IMT dengan kategori kelebihan berat badan. Peneliti melakukan wawancara terkait gambaran psikologis remaja yang mengalami obesitas bahwasanya siswa/i mengatakan sering menerima olokan yang tidak enak untuk diterima mengenai tubuhnya, seperti “badannya dibilang seperti ibu-ibu”, “jadi cowo kok gendut, dan badan aku dianggap tidak cocok jadi anak sekolahan”, “udah pendek, gendut lagi, lalu aku juga pengen bunuh diri

karena perkataan orang tuaku yang menuntut diriku untuk kebentuk tubuh yang ideal", "aku selalu disepelekan dan tidak pernah dihargai", dan "aku selalu minder untuk bertemu dengan orang baru kak". Faktor tersebutlah dapat menyebabkan gangguan psikologis pada remaja karena dapat menyebabkan mereka menjadi kurang percaya diri, cemas, sering merasa minder dengan orang baru, sedih, malu dan merasa takut jika ingin bersosialisasi di muka umum.

Berdasarkan penjelasan diatas obesitas pada remaja menjadi permasalahan yang merisaukan dan diperlukannya perhatian khusus agar tidak tejadi dampak gangguan psikologis pada remaja yang mengalami obesitas. Oleh karena itu,untuk mengetahui secara pasti bagaimana gambaran psikologis yang dialami akibat obesitas pada siswa di SMAN 13 Medan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut. Yang diharapkan nantinya dapat dijadikan bahan untuk penanganan obesitas pada remaja disekolah, apakah diantara siswa telah mengalami gangguan psikologis akibat obesitas yang diderita.

1.2 PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah gambaran psikologis pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 13 Medan Tahun 2022

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran psikologis pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 13 Medan Tahun 2022

1.3.2 Tujuan Khusus

1.Untuk mengetahui gambaran aspek kognitif pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 13 Medan Tahun 2022

2. Untuk mengetahui gambaran emosional pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 13 Medan Tahun 2022,dan

3.Untuk mengetahui gambaran hubungan interpersonal pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 13 Medan Tahun 2022

1.4 . MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi tentang gambaran psikologis terhadap obesitas yang dialami.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian yang dilakukan pada remaja dapat membantu remaja untuk bisa mengatasi gangguan psikologis yang dialaminya dengan mengendalikan berat badan.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi dan bahan untuk membuat kebijakan program dalam mengatasi gangguan psikologis pada siswa/I yang obesitas.