



## Hubungan Obesitas dengan Konsep Diri pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

### *The Relationship between Obesity and Self-Concept in Adolescents at SMA N 2 Bukittinggi City in 2025*

Salsabilla Putri Tisania<sup>1</sup>, Wisnatul Izzati<sup>2</sup>, Siska Damayanti<sup>3</sup>

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email: shalsabillaputritisania@gmail.com

#### Article Info

##### Article history:

Received : 25-04-2026

Revised : 27-04-2026

Accepted : 29-04-2026

Published : 01-05-2026

#### Abstract

*Being overweight or obese can have negative psychological impacts and can also affect a person's self-concept. Each person's self-concept can be either positive or negative. Obese individuals of all ages, including adolescents, can experience self-concept disturbances. This study aims to determine the relationship between obesity and self-concept in adolescents at SMA N 2 Bukittinggi City in 2025. The research method used was descriptive analytic with a cross-sectional approach. The sample consisted of 53 adolescents at SMA N 2 Bukittinggi City in 2025, selected using a total sampling technique. Data were collected through an obesity research observation sheet and a questionnaire measuring self-concept. Data analysis was performed using the Spearman rank test. The results showed that the majority of obese students were obese; more than half were obese (64.2%), a small proportion were obese (17.0%), and obese (18.9%). More than half of the students' self-concepts were low self-esteem (66.0%), and less than half were high self-esteem (34.0%). The statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ( $p < 0.5$ ), indicating a relationship between obesity and self-concept in adolescents at SMA N 2 Bukittinggi City in 2025. The correlation coefficient ( $r$ ) of 0.53 indicates a moderate negative correlation between the two variables. This means that the higher the obesity level, the lower the self-esteem, and vice versa. The conclusion of this study is that there is a moderate and significant negative relationship between obesity and self-concept in adolescents, where the higher the obesity level, the lower the self-esteem.*

**Keywords:** *Obesity, Self-Concept, Adolescents*

#### Abstrak

Saat tubuh mengalami kegemukaan atau obesitas dapat memberikan dampak negatif secara psikologis kepada seseorang dan juga gangguan penilaian terhadap konsep dirinya. Penilaian setiap orang terhadap konsep dirinya bisa positif ataupun negatif. Gangguan konsep diri dapat dialami oleh orang yang mengalami obesitas dari semua golongan termaksud golongan usia remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 53 remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025 yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui lembar observasi penelitian obesitas dan kuesioner yang mengukur konsep diri. Analisis data dilakukan menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Obesitas siswa sebagian besar adalah obesitas siswa lebih dari separuh adalah Obesitas I sebanyak (64.2%), sebagian kecil adalah Obesitas III sebanyak (17.0%) dan Obesitas II sebanyak (18.9%). Konsep diri siswa lebih dari setengahnya adalah harga diri rendah sebanyak (66.0%) dan kurang dari setengahnya adalah harga diri tinggi sebanyak (34.0%). Hasil analisis statistik didapatkan nilai p value 0,000 ( $p < 0,5$ ) artinya terdapat hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025. Konfisien korelasi ( $r$ ) = 0,53 artinya korelasi negative sedang antara kedua variable tersebut artinya semakin tinggi tingkat obesitas,



akan cenderung semakin rendah harga diri seseorang, dan sebaliknya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negative sedang dan signifikan antara obesitas dan konsep diri pada remaja, dimana semakin tinggi Tingkat obesitas maka semakin rendah harga diri yang dimiliki.

### **Kata Kunci: Obesitas, Konsep Diri, Remaja**

#### **PENDAHULUAN**

Dalam fase transisi kehidupan individu salah satu nya fase anak-anak menuju dewasa yang disebut remaja. Lazimnya masa remaja dianggap bermula saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja (Tasya Alifia Izzani, 2024). Menurut WHO, remaja-remaja ada penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut peraturan menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 mengatakan remaja ada penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun.

Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional (BKKBN) mengatakan bahwa rentan usia remaja Adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Di dunia di perkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau sekitar 18% dari jumlah total penduduk yang ada di dunia (WHO 2014). Pada tahun 2024 di Indonesia populasi remaja umur 15-19 tahun sebanyak 22.200,3 jiwa (BKKBN 2023). Di Sumatera barat penduduk dengan usia remaja berjumlah sebanyak 22.095 jiwa (BPS SUMBAR 2025) dan di Kota Bukittinggi jumlah penduduk yang tergolong remaja pada tahun 2023 adalah 9.131 (Sikeda Kota Bukittinggi, 2023).

Pada masa ini remaja akan menemukan jati dirinya, kesadaran akan status formal yang baru baik di rumah maupun di sekolah, mendorong Sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang. Ini periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Dalam membahas akibat fisik pada masa remaja Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru (Siti Fatimah Mustari, 2024).

Seiring berkembangnya zaman, pengaruh budaya asing banyak yang masuk ke Indonesia, salah satunya konsep makan. Perubahan budaya makan yaitu berlebihannya dalam mengkonsumsi fast food dan junkfood atau makanan cepat saji, menimbulkan masalah Kesehatan seperti obesitas (Riskia, 2024).

Obesitas yang terjadi pada remaja menjadi cukup berbahaya karena hal ini dapat berubah menjadi masalah yang serius pada kesehatan hingga usia dewasa. Obesitas atau yang biasa dikenal dengan nama kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Penumpukan lemak tubuh yang berlebih menjadikan berat badan seseorang juga berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan. Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya factor resiko yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja meliputi pola makan ysng tidak sehat (tinggi kalori, gula dan lemak seta rendah serat) kurangnya



aktifitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, prilaku seperti stres dan kebiasaan makan, ketidak stabilan emosional dan faktor lingkungan sosial dan ekonomi.

Prevelensi kegemukan atau obesitas pada remaja mengalami peningkatan hingga dua kali lebih besar sekitar tahun 2018 sampai tahun 2024, dan jumlah ini terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya juga teknologi yang ada di dunia. Riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2023 menunjukkan prevelensi untuk obesitas di usia remaja yaitu usia 16 – 18 tahun sebesar 1.6% dan di tahun 2024 meningkat menjadi 4%. Negara Indonesia bahkan menempati urutan ke dua setelah Singapura dengan jumlah sebesar 12% remaja mengalami obesitas. Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik. (Bahrul Ilmi.2022).

Banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada remaja tentunya akan meningkatkan Risiko penyakit degenerative dimasa dewasa. Tidak adanya penanganan obesitas yang jelas pada Tingkat remaja awal juga akan mejadi masalah Kesehatan yang serius dikemudian hari. Masalah Kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, dan lebih parahnya adalah mendapat menyebabkan penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak. Tingkat obesitas seseorang dapat dihitung dan diketahui dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Dimana dalam perhitungannya juga mempertimbangkan usia. Adanya peningkatan IMT menyebabkan obesitas dapat berkembang menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, diobesitas mellitus, hipertensi, dan lain-lain (Hanan Siswanto, 2023).

WHO menuturkan bahwa kejadian obesitas telah mengalami peningkatan sebanyak tiga kali lipat di dunia sejak tahun 2019. Pada tahun 2020 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa atau usia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut 650 juta orang mengalami obesitas, 39% berusia di atas 18 tahun 39% pria dan 40% wanita hadapi kelebihan berat badan. WHO juga menyebutkan bahwa pada tahun 2023, 40 juta anak di bawah umur lima tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja 6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki mengalami obesitas. 2020-2024 prevalensi overweight di kawasan asia adalah 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan (Meserlian et al., 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, jumlah remaja yang memiliki berat badan berlebih mencapai 11,2%, sementara yang mengalami obesitas sebanyak 4,8%. Data statistik ini menunjukkan bahwa angka obesitas dan kelebihan berat badan masih tinggi. Data dari survei Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia telah meningkat sejak beberapa dekade terakhir pada semua kelompok umur di Tahun 2024, 1 dari 5 anak usia sekolah atau (20% atau 7,6 juta), lalu 1 dari 7 atau (14,8% atau 3,3 juta) dan 1 dari 3 orang remaja dewasa atau (35,5% atau sumatra barat hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Angka tersebut masih di bawah angka nasional. Namun, tetap menjadi salah satu permasalahan penting sehingga perlu dilakukan perbaikan terhadap faktor-faktor yang menyebabkan hal tersebut. Berdasarkan Riskesdas tahun 2024 bahwa Kota Padang merupakan salah satu provinsi Sumatra Barat yang menduduki posisi ke 5 obesitas tahun 2023 sebesar 14,86%.



Dapat disimpulkan, bahwa angka tersebut melampaui batas persentase di Provinsi Sumatra Barat tahun 2023 sebesar 9,5%. (Khoiri & Satus Syarifah, n.d.2022).

Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan jiwa (no health without mental health) slogan ini sesuai dengan undang-undang kesehatan no.36 tahun 2009 bahwa kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Gangguan kesehatan jiwa dapat dialami oleh masyarakat dari berbagai kalangan dan tingkat usia baik anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Perasaan yang merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap munculnya masalah psikologis. (Intan Husada 2021).

Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan, obesitas yang dialami seseorang akan berpengaruh terhadap konsep dirinya. (Pratiwi 2022) Gangguan konsep diri dapat dialami oleh orang yang mengalami obesitas dari semua golongan termasuk golongan usia remaja. Pada usia ini, obesitas merupakan masalah yang dianggap serius karena hal ini berkaitan dengan penampilan seorang individu yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Usia remaja merupakan tahap dimana perkembangan fisik masih berlangsung yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat perhatian terhadap dirinya dan membangun citra tubuh. Pada saat remaja mereka sudah lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada saat anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya. Secara psikologis keadaan yang sering muncul bersamaan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri (dr.jahjuhartanti'M.Psi).

Dari hasil wawancara mayoritas siswi yang mengalami obesitas mengatakan sering mendapatkan perlakuan kurang baik membuat siswi tersebut terkadang malas untuk pergi ke sekolah. Dalam hasil wawancara peneliti juga mendapatkan informasi dari siswi teman sekelas serta teman terdekat Dimana pelaku tanpa sengaja mengucapkan kata-kata yang bersifat menyindir tentang bentuk tubuh tanpa disadari.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Obesitas Dengan Konsep Diri Pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025”.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara variable independent dan dependen. Dengan menggunakan pendekatan cross-sectional, yang berarti pengamatan atau pengukuran dilakukan secara bersamaan (pada satu waktu) antara variable independent dengan variabel dependen (Sugioyono, 2022). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Bukittinggi Tahun 2025.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Penelitian**

Penelitian ini meneliti tentang “Hubungan Obesitas Dengan Konsep Diri Pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025”. Proses penelitian ini dilakukan pada 11 Juli – 24 Juli



2025. Jenis penelitian ini adalah cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 53 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Setelah seluruh data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk mengetahui hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025.

### Analisa Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menguraikan tentang distribusi frekuensi hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

#### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan pada 53 siswa maka dapat diperoleh distribusi frekuensi karakteristik responden yang dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 5.1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di  
SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

<b>Karakteristik</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Umur</b>		
15 Tahun	6	11.3
16 Tahun	5	9.4
17 Tahun	15	28.3
18 Tahun	16	30.2
19 Tahun	11	20.8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	16	30.2
Perempuan	37	69.8
<b>Kelas</b>		
10	9	17.0
11	20	37.7
12	24	45.3
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja umur 18 tahun sebanyak (30.2%) dan Sebagian kecil adalah 16 tahun sebanyak (9.4%). Jenis kelamin siswa lebih dari setengahnya adalah Perempuan sebanyak (69.8%) dan kurang dari setengahnya adalah laki-laki sebanyak (30.2%). Kelas siswa kurang dari setengahnya adalah kelas 12 sebanyak (45.3%) dan Sebagian kecil adalah kelas 10 sebanyak (17%).

#### 2. Obesitas pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan pada 53 siswa maka dapat diperoleh distribusi frekuensi obesitas pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025 yang dapat dilihat pada tabel berikut :



Tabel 5.2  
Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Remaja di  
SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Obesitas	f	%
Obesitas I	34	64.2
Obesitas II	10	18.9
Obesitas III	9	17.0
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa obesitas siswal lebih dari separuh adalah Obesitas I sebanyak (64.2%), Sebagian kecil adalah Obesitas III sebanyak (17.0%) dan Obesitas II sebanyak (18.9%).

### 3. Konsep Diri pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan pada 53 siswa maka dapat diperoleh distribusi frekuensi konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025 yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.3  
Distribusi Frekuensi Konsep Diri pada Remaja di  
SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Konsep Diri	f	%
Harga diri rendah	35	66.0
Harga diri tinggi	18	34.0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa konsep diri siswa lebih dari setengahnya adalah harga diri rendah sebanyak (66.0%), dan kurang dari setengahnya adalah harga diri tinggi sebanyak (34.0%).

### Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menguraikan tentang hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025.

#### 1. Hubungan Obesitas dengan Konsep Diri pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan pada 53 siswa maka dapat diperoleh hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025 yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.4. Hubungan Obesitas dengan Konsep Diri Pada Remaja di  
SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Obesitas	Konsep Diri						p Value	r
	Harga Diri Rendah		Harga Diri Tinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Obesitas I	16	30.2	18	43.0	34	64.2	0,000	-
Obesitas II	10	18.9	0	0	10	18.9		
Obesitas III	9	17.0	0	0	17	17.0		
Total	35	66.0	18	34.0	53	100		



Tabel 5.4 menunjukkan bahwa obesitas I sebanyak (64.2%) memiliki harga diri rendah sebanyak (30.2%) dan harga diri tinggi sebanyak (34.2%). Obesitas II sebanyak (18.9%) memiliki harga diri rendah sebanyak (18.9%) dan harga diri tinggi sebanyak (0%). Obesitas III sebanyak (17.0%) memiliki harga diri rendah sebanyak (17.0%) dan harga diri tinggi sebanyak (0%).

Berdasarkan hasil analisis statistic menggunakan uji spearman rank test didapatkan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025. Konefisien korelasi ( $r$ ) = -0,523 artinya korelasi negative sedang antara kedua variable tersebut artinya semakin tinggi Tingkat obesitas, akan cenderung semakin rendah harga diri seseorang, dan sebaliknya.

## **Pembahasan**

### **1. Analisa Univariat**

#### **a. Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa umur siswa kurang dari setengahnya adalah 18 tahun sebanyak (30.2%) dan Sebagian kecil adalah 16 tahun sebanyak (9.4%). Menurut WHO (2023), remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun, sementara BKKBN (2023) menetapkan tentang usia remaja sebagai 10-24 tahun dan belum menikah. Lebih spesifik, Hurlock (2004) membagi perkembangan remaja menjadi tiga tahap, yaitu 1) Remaja Awal (12-14 tahun) ditandai dengan perubahan fisik cepat. 2) Remaja tengah (15-17 tahun) munculnya minat terhadap lawan jenis dan identitas social. 3) Remaja akhir (17-19 tahun) ditandai dengan pematangan emosional, pemikiran abstrak, pencarian identitas, dan evaluasi diri.

Menurut Yusuf (2015) dan Papalia & Olds (2005), pada tahap remaja akhir, individu mulai membangun citra diri yang lebih stabil, menilai peran sosialnya, dan mulai mempertanyakan siapa dirinya serta bagaimana ia dipandang oleh orang lain. Oleh karena itu, usia 18 tahun merupakan puncak dari krisis identitas, termasuk dalam hal penilaian terhadap penampilan fisik, seperti badan dan bentuk badan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2022) di SMA Negeri 1 Semarang menunjukkan bahwa remaja usia 17-18 tahun lebih rentan mengalami gangguan harga diri dibandingkan usia yang lebih muda, terutama jika mereka mengalami obesitas atau memiliki citra tubuh negatif. Penelitian serupa dilakukan oleh Nurhayati (2021) tentang konsep diri remaja menyimpulkan bahwa remaja usia 18 tahun merupakan kelompok usia yang paling kritis dalam penilaian diri, karena pada usia ini mereka mulai memikirkan masa depan, hubungan social, dan mulai membandingkan diri dengan standar social, termasuk standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal. Didukung dengan penelitian oleh Putri & Lestari (2023) juga mengungkapkan bahwa semakin bertambah usia remaja, maka semakin kompleks tekanan social dan pengaruh media terhadap penampilan fisik mereka, yang dapat memengaruhi harga diri secara signifikan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2021) di Surakarta menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan IMT tinggi (obesitas) memiliki Tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki dengan IMT yang sama. Penelitian lain oleh



Mardiah & Lestari (2022) menyimpulkan bahwa perempuan remaja memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengkhawatirkan bentuk tubuh dan berat badan dibandingkan laki-laki. Hal ini berdampak pada meningkatkannya ketidakpuasan tubuh dan penurunan harga diri. Putri et al, (2020) juga mengungkapkan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami tekanan social terkait penampilan, terutama di sekolah atau lingkungan sosial yang memperhatikan standar kecantikan tertentu.

Peneliti mengasumsikan bahwa dominasi jumlah responden perempuan dalam penelitian ini sangat relevan dengan tujuan penelitian, yaitu menilai hubungan antara obesitas dan konsep diri (harga diri). Hal ini karena perempuan lebih sering merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, meskipun berat badannya berada dalam batas normal, apalagi jika mengalami obesitas. Perempuan lebih terbuka untuk mengungkapkan perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, seperti rasa malu, tidak percaya diri, atau minder karena bentuk tubuh, dibanding laki-laki. Oleh karena itu, kelompok perempuan remaja dengan obesitas lebih mungkin mengalami penurunan harga diri, yang merupakan variable penting dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas siswa kurang dari setengahnya adalah kelas 12 sebanyak (45.3%) dan Sebagian kecil adalah kelas 10 sebanyak (17.0%). Menurut Hurlock (2004), remaja akhir ditandai dengan peningkatan kemampuan berpikir logis dan abstrak, evaluasi diri, dan pencarian identitas yang lebih mendalam. Mereka mulai mempersiapkan masa depan, memiliki tekanan akademik yang tinggi, dan lebih sensitif terhadap penilaian sosial, termasuk penampilan fisik dan penerimaan sosial.

Penelitian mengasumsikan bahwa dominasi responden dari kelas 12 dalam penelitian ini memperkuat relevansi studi terhadap hubungan antara obesitas dan harga diri. Hal ini disebabkan oleh siswa kelas 12 sedang berada dalam masa transisi penting menuju dunia perguruan tinggi atau kerja, sehingga konsep diri dan harga diri mereka sedang dalam fase penentuan dan sangat dipengaruhi oleh persepsi sosial. Beban akademik yang tinggi serta tekanan sosial pada kelas akhir membuat siswa lebih mudah merasa tidak percaya diri, terutama jika memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal Masyarakat. Sebaliknya, siswa kelas 10 yang masih berada dalam fase adaptasi awal di SMA, cenderung belum terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial atau penilaian diri yang mendalam, sehingga gangguan harga diri belum seintens kelompok kelas 12.

#### b. Obesitas Pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa obesitas siswa lebih dari separuh adalah Obesitas I sebanyak (64.2%), sebagian kecil adalah Obesitas III sebanyak (17.0%) dan Obesitas II sebanyak (18.9%). Menurut Bothamley & Boyle (2021), klasifikasi obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) terbagi menjadi 1) Obesitas I: IMT 25,00 – 30,99, 2) Obesitas II: IMT 31,00 – 36,99 dan 3) Obesitas III: IMT > 37,00.

Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan energi yang digunakan. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak psikososial, terutama pada remaja. Menurut Santrock (2012), remaja dengan obesitas, terutama pada tingkat ringan hingga



sedang (Obesitas I dan II), sudah mulai mengalami dampak psikologis, seperti rasa malu, minder, atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Sementara pada tingkat Obesitas III, dampak psikologis bisa lebih berat, tetapi tidak selalu ditunjukkan secara eksplisit karena beberapa individu bisa membentuk mekanisme pertahanan diri atau penerimaan diri.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan Obesitas I sudah mengalami penurunan harga diri secara signifikan, terutama karena bentuk tubuh mereka sudah dianggap di luar standar normal oleh lingkungan sosial. Sama halnya dengan penelitian Putri et al. (2020) meneliti hubungan antara IMT dan citra tubuh di kalangan remaja dan menemukan bahwa remaja dengan Obesitas I dan II lebih rentan terhadap body image distortion, sedangkan pada Obesitas III, meskipun tekanan fisik meningkat, beberapa remaja justru menunjukkan adanya mekanisme kompensasi psikologis yang membuat harga diri tidak selalu lebih rendah. Sementara itu, Rahmawati (2022) menjelaskan bahwa tingkat keparahan obesitas berbanding lurus dengan gangguan psikososial, tetapi tidak semua remaja dengan Obesitas III mengalami penurunan harga diri lebih parah dibandingkan mereka yang berada pada Obesitas I, karena dipengaruhi juga oleh dukungan sosial dan penerimaan diri.

Peneliti mengasumsikan bahwa tingginya proporsi siswa dengan Obesitas I (64,2%) dapat terjadi karena pola makan yang tinggi kalori dan lemak, namun belum sampai pada tingkat obesitas parah. Aktivitas fisik yang rendah pada usia remaja, terutama dengan meningkatnya penggunaan gawai dan gaya hidup. Kurangnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan nutrisi sejak dini, terutama di lingkungan sekolah. Namun demikian, walaupun mayoritas responden berada pada tingkat Obesitas I, dampak psikososial pada konsep diri tetap muncul. Peneliti juga mengamati bahwa pada kelompok Obesitas III, sebagian responden menunjukkan konsep diri yang relatif lebih baik. Hal ini dapat diasumsikan sebagai bentuk penerimaan diri (self-acceptance) atau adaptasi psikologis, meskipun secara klinis kondisi ini lebih berat

c. Konsep Diri pada Remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri siswa lebih dari setengahnya adalah harga diri rendah sebanyak (66.0%) dan kurang dari setengahnya adalah harga diri tinggi sebanyak (34.0%). Konsep diri adalah pandangan individu tentang dirinya sendiri, termasuk persepsi, evaluasi, dan sikap terhadap aspek fisik, sosial, dan psikologis. Salah satu komponen utama konsep diri adalah harga diri (self-esteem).

Menurut Coopersmith (1967), harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berkaitan erat dengan rasa berharga, kemampuan, dan penerimaan terhadap diri. Individu dengan harga diri tinggi akan merasa percaya diri dan merasa dirinya berharga, sedangkan individu dengan harga diri rendah cenderung merasa tidak mampu, tidak berharga, dan ragu terhadap dirinya sendiri. Maslow (1970) dalam hierarki kebutuhan menyebut bahwa kebutuhan akan harga diri merupakan kebutuhan psikologis penting yang harus dipenuhi agar individu bisa mencapai aktualisasi diri. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan merasa inferior dan mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan. Rogers (1989) menyatakan bahwa harga diri dibentuk dari pengalaman hidup dan interaksi sosial, terutama melalui umpan balik dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat.



Penilaian negatif dari orang lain dapat menyebabkan internalisasi persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Peneliti mengasumsikan bahwa tingginya angka harga diri rendah (66%) pada siswa dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor mayoritas responden berada pada kelas 12 dan usia 17–18 tahun, yang merupakan masa puncak dalam pembentukan identitas dan evaluasi diri. Sebagian besar responden mengalami obesitas, yang berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, merupakan faktor risiko utama dalam terbentuknya harga diri negatif karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Tingkat penerimaan sosial dari lingkungan sekitar, seperti pergaulan, media sosial, atau keluarga, juga mungkin rendah, sehingga remaja merasa tidak sesuai dengan standar sosial yang ada. Kurangnya edukasi tentang penerimaan diri, kesehatan mental, dan body positivity di lingkungan sekolah dan keluarga juga memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

## 2. Analisa Bivariat

### a. Hubungan Obesitas dengan Konsep Diri pada Remaja di SMA N 2 Bukittinggi Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis statistic menggunakan uji spearman rank test didapatkan nilai  $p$  value 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025. Koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,523 artinya korelasi negative sedang antara kedua variable tersebut artinya semakin tinggi tingkat obesitas, akan cenderung semakin rendah harga diri seseorang, dan sebaliknya.

Menurut Coopersmith (1967) dan Maslow (1970), harga diri merupakan komponen penting dalam konsep diri yang terbentuk dari penilaian individu terhadap nilai dirinya. Pada remaja, harga diri sangat dipengaruhi oleh faktor penampilan fisik, termasuk bentuk tubuh dan berat badan. Burns (1993) menjelaskan bahwa individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, terutama jika mereka merasa tidak sesuai dengan standar sosial yang ada, yang pada akhirnya menurunkan harga dirinya. Santrock (2012) menyebutkan bahwa masa remaja adalah fase kritis di mana kesadaran terhadap citra tubuh meningkat tajam, dan remaja sangat peka terhadap penilaian teman sebaya serta ekspektasi sosial. Maka dari itu, remaja dengan obesitas cenderung menilai dirinya secara negative, terutama dalam konteks perbandingan sosial.

Sari & Ramadhani (2021) menemukan bahwa siswa dengan Obesitas I dan II memiliki Risiko tinggi mengalami penurunan harga diri. Dibandingkan dengan siswa yang memiliki berat badan normal. Menariknya, meskipun secara teori Obesitas III cenderung berdampak lebih berat terhadap psikologis, namun dalam penelitian ini persentase harga diri tinggi pada kelompok Obesitas III justru lebih tinggi (55,6%) dibandingkan kelompok Obesitas I. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor usia dan kematangan emosional pada responden dengan Obesitas III (mayoritas berada di kelas 12 dan usia 18-19 tahun), sehingga mereka mungkin telah mencapai fase penerimaan diri yang lebih matang. Adanya dukungan sosial dan keluarga yang lebih kuat, serta pengalaman sosial yang lebih luas, memungkinkan remaja dengan obesitas parah mampu membentuk harga diri yang lebih positif. Sebaliknya, pada kelompok



Obesitas I, justru harga diri rendah lebih dominan (76,5%). Ini bisa jadi karena responden belum menyadari atau menerima perubahan fisiknya. Siswa merasa “tidak cukup baik” dibandingkan teman sebayanya. Cenderung mendapat komentar negative atau ejekan ringan dari lingkungan.

Peneliti mengansumsikan bahwa tingkat obesitas memberikan pengaruh yang nyata terhadap konsep diri. Karena pada masa remaja, bentuk tubuh menjadi aspek penting dalam penilaian sosial. Penampilan fisik yang dianggap tidak ideal, seperti obesitas, memicu ketidakpuasan terhadap tubuh, rasa malu, dan penghindaran sosial. Ini berdampak pada penurunan harga diri, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan emosional dan edukasi tentang penerimaan diri. Namun, harga diri bukan hanya ditentukan oleh berat badan, melainkan juga dipengaruhi oleh jenis kelamin (perempuan lebih rentan), usia dan tingkat kelas (remaja akhir lebih sadar diri), lingkungan sosial dan media dan kualitas dukungan dari orang tua dan teman sebaya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian, berikut adalah Kesimpulan untuk penelitian tentang hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025.

1. Umur siswa kurang dari setengahnya adalah 18 tahun sebanyak (30.2%) dan Sebagian kecil adalah 16 tahun sebanyak (9.4%). Jenis kelamin siswa lebih dari setengahnya adalah perempuan sebanyak (69.8%) dan kurang dari setengahnya adalah laki-laki sebanyak (30.2%). Kelas siswa kurang dari setengahnya adalah kelas 10 sebanyak (17.0%)
2. Obesitas siswa Sebagian besar adalah obesitas siswa lebih dari separuh adalah Obesitas I sebanyak (64.2%). Sebagian kecil adalah Obesitas III sebanyak (17.0%) dan Obesitas II sebanyak (18.9%)
3. Konsep diri siswa lebih dari setengahnya adalah harga diri rendah sebanyak (66.0%) dan kurang dari setengahnya adalah harga diri tinggi sebanyak (34.0%).
4. Hasil analisis statistic didapatkan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025. Koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,523 artinya korelasi negative sedang antara kedua variable tersebut artinya semakin tinggi tingkat obesitas, akan cenderung semakin rendah harga diri seseorang, dan sebaliknya.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang telah diidentifikasi, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian tentang hubungan obesitas dengan konsep diri pada remaja di SMA N 2 Kota Bukittinggi Tahun 2025.

### 1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara pola makan, aktivitas fisik, dan Kesehatan mental. Remaja yang mengalami obesitas perlu dibekali dengan pengetahuan tentang penerimaan diri, konsep diri positif, serta belajar untuk tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan standar sosial atau media. Mengembangkan harga diri yang sehat dan realistis akan membantu remaja menjalani masa transisi dengan lebih percaya diri dan adaptif.



## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah sebagai insitusi Pendidikan diharapkan dapat menyediakan program edukasi tentang gizi, Kesehatan mental, dan body image yang sehat secara berkala. Guru BK dan wali kelas diharapkan lebih proaktif dalam mendeteksi siswa yang mengalami gangguan konsep diri, terutama akibat obesitas, serta memberikan dukungan emosional dan konseling. Kegiatan seperti senam Bersama, kampanye “ Body Positivity”, dan konseling gizi dapat menadi alternatif pendekatan yang membangun iklim sekolah yang mendukung semua bentuk tubuh dan kondisi psikologis.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi konsep diri remaja, seperti dukungan sosial, penggunaan media sosial, bullying, atau status ekonomi. Selain itu, peneliti lanjutan juga dapat menggunakan desain kuantitatif dengan analisis multivariat, atau bahkan kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalam pribadi remaja dengan obesitas dalam membangun harga dirinya. Jumlah sampel yang lebih besar dan variasi Lokasi juga dapat memperkuat generalisasi hasil.

## DAFTAR PUSTAKA

- A., Sri Yulianti, T., & Ariasti, D. (2021). Hubungan Antara Tingkat Obesitas Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putri Di Kedunggupit Sidoharjo Wonogiri (Vol. 2, Issue 1).
- Anggraini, S. N., Retno, S., Andayani, D., & Priyanti, R. P. (N.D.). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Tentang Obesitas Di Smkn Kudu Jombang.
- Bahrul Ilmi, M., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, U., & Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, U. (N.D.). Hubungan Aktivitas Fisik, Kecemasan, Tingkat Stres, Obesitas Dan Program Germas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2020.
- Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, D. (2023). Pengetahuan Dan Konsep Diri Remaja Berkaitan Dengan Obesitas, G., Kualitatif, S., Warsid, A., Arifin,
- H., Jehaman, T., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. . Jurnal Promotif Preventif (Vol. 6, Issue 6). <Http://Journal.Unpacti.Ac.Id/Index.Php/Jpp>
- Hanan Siswanto, A. (N.D.). Psikologi Remaja Tantangan Dan Dinamika Perkembangan.
- Irianti, D., Kemenkes Semarang, P., Pagentan Dinkes Kabupaten Banjarnegara, P., & Artikel, R. (2021). Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja (Vol. 3, Issue 2). <Http://Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Jsk/>
- Istiqomah, F., & Amin, A. (2020). Konsep Diri Dan Kecemasan Remaja Putus Sekolah. In Jurnal Psikologi (Vol. 7, Issue 2).
- Kania Saraswata, G., Arifah, S., Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta Jalan Ringroad Barat Daya No, S., & Abstrak, Y. (N.D.). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja Di Smpn 13 Yogyakarta Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja Di Smpn 13 Yogyakarta Factors That Affects Self-Concept In Adolescent At Smpn 13 Yogyakarta Issn23547642 Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia Journal Ners And Midwifery Indonesia. Keperawatan Intan Husada, J., Insan Husada Surakarta,
- Khoiri, D., & Satus Syarifah, A. (N.D.). Hubungan Antara Tingkat Obesitas Dengan Gangguan



Konsep Diri : Gambaran Diri Remaja Di Man Jombang The Correlation Between Obesity Rate And Self-Concept: Body Image Teenagers.

Konsep Diri (Karakteristik Berbagai Usia) Dr. Jahju Hartanti<sup>^</sup>J M. Psi. . (N.D.).

Machali, I. (2021). Buku Metode Penelitian Kuantitatif.

Madiun, P., & Madiun, K. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif Pada Siswa Smpn 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling* <https://doi.org/10.24176/Jkg.V6i1.4091> Gusjigang, 6(1), 1–11.

Meserlian, F. G., Oliveira, K. L., Bzuneck, J. A., & Inácio, A. L. M. (2023). Motivation And Self-Concept Of Students With Overweight And Obesity In Elementary School. *Psicologia Escolar E* <https://doi.org/10.1590/217535392023-242122-T>

Notoadmodjo. (2021). Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. Educacional,

Novarianing Asri, D., Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | *Jurnal Edukasimu*. [Edukasimu.Org](https://edukasimu.org), 1(3), 1–9.

Pribadi, R. A. (N.D.). Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan.

Riskia, S., S1, P., Kesehatan, I., Maharatu, S. T., & Author, C. (2024). Faktor Resiko Penyebab Obesitas Pada Remaja : Literature Review (Vol. 1, Issue 2).

Science, M., & Management Journal ; Gregorius, H. (2024). Hubungan Kejadian Obesitas Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja. In *Mshmj* (Vol. 2, Issue 2).

Siti Fatimah Mustari, Anisa Purnama Sari, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 220–230. <https://doi.org/10.30640/Dewantara.V3i3.2885> Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif.

Sugiyono, Sugiyono, And Puji Lestari. "Metode Penelitian Komunikasi(Kuantitatif, Kualitatif, Dan Cara Mudah Menulis Artikel Pada Jurnal Internasional)." (2021).

Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024a). Perkembangan Masa Remaja. *Jispendiora Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/Jispendiora.V3i2.157865>

Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024b). Perkembangan Masa Remaja. *Jispendiora Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*,3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/Jispendiora.V3i2.1578>

Untuk, R., & Kebijakan, P. (N.D.). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia.

Wahyuni, S., Rianto, B., Rizki Imamar Rusli, D., Kebidanan, P., Budi Luhur Cimahi, S., Pendidikan Ners, P., & Prodi Pendidikan Ners, M. (N.D.). Hubungan Berat Badan Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Di Sman 4 Cimahi The Relationship Of Body Weight In Adolescents With The Level Of Anxiety At Sman 4 Cimahi.