

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Overweight adalah suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebih didalam tubuh seseorang (Yulnafia, 2015). Salah satu penyebab terjadinya *overweight* pada remaja karena kebanyakan mengkonsumsi makanan tidak sehat yang berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Febriani, 2020). *Overweight* merupakan penyakit atau kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak di dalam tubuh yang berlebihan (Humairoh, 2021). Batas umum dikatakan obesitas adalah kelebihan berat badan diatas 20% dari standar normal. Penyebab dari kondisi *Overweight* adalah ketidakseimbangan antara energi yang masuk bersama makanan ke dalam tubuh, khususnya dalam bentuk lemak dan karbohidrat (Nugroho, 2018). *Overweight* atau kegemukan merupakan penyebab terjadinya penyakit tidak menular yang angkanya terus mengalami peningkatan di Indonesia. Dampak dari *Overweight* menyebabkan tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan penyumbatan arteri. Ketiga kondisi ini tidak boleh dianggap remeh, karena semuanya berkontribusi terhadap risiko terkena penyakit jantung.

Overweight atau kelebihan berat badan adalah kondisi ketika bobot tubuh anak terlampau besar, akibat adanya penumpukan lemak pada tubuh. Normalnya, setiap orang memang memiliki lemak di sekujur tubuhnya. Dampak *overweight* dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, kolesterol

tinggi, dan penyumbatan arteri. Ketiga kondisi ini tidak boleh dianggap remeh, karena semuanya berkontribusi terhadap risiko terkena penyakit jantung. Dampak psikologis pada remaja yang mengalami *overweight* adalah timbulnya rasa malu dan kurang percaya diri. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan konsep diri pada remaja *overweight* terutama *Body image*. *Body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seorang remaja mempresepsi dan memberikan penilaian atas yang dia pikirkan dan rasakan terhadap bentuk, dan ukuran pada tubuhnya (Astutik, 2020).

Remaja mengalami *body image* dengan ketidak puasan diri akhirnya menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan, tidak sesuai yang diharapkan dan akhirnya menjadi tidak percaya diri. Dikalangan remaja putri *body image* ini dianggap sebagai masalah besar yang tidak ada henti-hentinya (kusuma, 2020).

Lebih dari 340 juta anak-anak berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* pada tahun 2016. Prevalensi *overweight* dikalangan anak-anak dan remaja meningkat secara tajam dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2017). Prevalensi gizi lebih secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas. Prevalensi remaja *overweight* umur 16-18 tahun mengalami kenaikan signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013 (Depkes, 2013). Prevalensi *overweight* di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi status gizi lebih (*Overweight*) menurut Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U) pada usia 16-18 tahun

sebesar 18,1% yang terdiri dari remaja laki-laki 3,6% dan perempuan 4,5%. Prevalensi gizi lebih (*Overweight*) di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 16,1% yang terdiri dari 11,3% gemuk dan obesitas 5,1% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2021 di Desa Pepen Mojosari Kecamatan Kepanjen dengan metode wawancara dari 6 remaja *Overweight* 4 diantaranya mengalami gangguan body image, mereka merasa minder karena bentuk badannya tidak ideal seperti remaja yang lainnya, sedangkan 2 diantaranya merasa percaya diri dan bisa menerima keadaan tubuhnya.

Remaja menunjukkan ada perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja putri *overweight* dan non *overweight*. Remaja putri *overweight* cenderung memiliki *body image* yang negatif, seperti remaja mengalami penurunan rasa percaya diri, gangguan kecemasan, tidak mau berkumpul dengan orang banyak dan memiliki obsesi yang berlebihan, sedangkan remaja putri non *overweight* cenderung memiliki *body image* yang positif, seperti persepsi yang benar terhadap tubuh sendiri dan memahami bahwa penampilan fisik seseorang tidak ada yang sempurna jika dimaknai dengan *body image* ini bisa membuat remaja berkembang dengan kondisi mental lebih baik (Azhar, 2021).

Remaja putri *overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang negatif saran yang diberikan agar remaja tetap memiliki persepsi atau pemikiran yang positif mengenai *body image* maka seharusnya para remaja perempuan lebih percaya diri dan mencintai diri sendiri dalam arti mereka harus punya persepsi bahwa semua wanita itu cantik, setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing tetapi juga harus tetap berusaha agar hidup sehat

dengan cara menerapkan pola makan yang benar, membiasakan sarapan yang cukup, aktivitas fisik yang baik dengan cara melakukan olahraga rutin seminggu tiga kali selama 30 menit. Agar para remaja lebih percaya diri pada kondisi tubuh yang dimiliki saat ini, tidak terlalu memperdulikan penilaian negatif dari oranglain disekitar dan memantau secara rutin berat badan dan tinggi badannya untuk mengetahui status gizi (Sumarni, 2017).

Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul” Gambaran *Body Image* Pada Remaja Dengan Berat Badan Lebih di Desa Pepen Mojosari Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *body image* pada remaja *overweight* di Desa Pepen Mojosari Kota Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui *body image* pada remaja *overweight* di Desa Pepen Mojosari Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan penerapan ilmu keperawatan medial bedah di masyarakat khususnya tentang *body image* pada remaja *overwight*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Sebagai informasi diri remaja tentang gambaran *Body image* nya sehingga memotivasi remaja *overweight* untuk membentuk *Body image* yang positif.

2. Bagi Institusi

Meningkatkan peran institusi dalam pengembangan tentang program penelitian dan pengabdian masyarakat kesehatan psikologis remaja khususnya *Body image* pada remaja *overweight*.

3. Bagi Profesi

Sebagai dasar profesi keperawatan untuk mengembangkan intervensi keperawatan dalam menangani kasus *overweight* dan *body image* pada remaja.

