

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN MEKANISME KOPING  
REMAJA PUTRI KELAS XI DAN XII YANG MENGALAMI  
OBESITAS**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**NADYA MEITANTI LUBIS**

**NIM B21831112001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA  
HUSADSAMARINDA**

**2020**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN MEKANISME  
KOPING REMAJA PUTRI KELAS XI DAN XII YANG MENGALAMI  
OBESITAS DI SMK KESEHATAN SAMARINDA**

**Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
(S.Kep)**



**Disusun Oleh :  
NADYA MEITANTI LUBIS  
NIM B21831112001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA**

**2020**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN MEKANISME KOPING PADA REMAJA  
PUTRI KELAS XI DAN XII YANG MENGALAMI OBESITAS DI SMK  
KESEHATAN SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

NADYA MEITANTI LUBIS

B21831112001

Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
Pada tanggal 26 Agustus 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. Ns. Desi Ayu Wardani, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN. 1103129001



2. Ns. Wahyu Dewi Sulistyarini, S.Kep., M.S

NIDN. 1102170288



3. Ns. Siti Mukaromah, M.Kep.Sp.Kep.,Kom

NIDN. 1112058203



4. DR. Muksin, S.Kep., M.Adm.Kes

NIDN. 9911000452



Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
ITKES Wiyata Husada Samarinda



Ns. Kiki Hardiansyah S, M.Kep., Sp.Kep.M.B

NIDN. 1128058801

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadya Meitanti Lubis  
NIM : B21831112001  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : Hubungan Citra Tubuh dengan Mekanisme Koping Remaja Putri Kelas XI dan XII yang Mengalami Obesitas di SMK Kesehatan Samarinda

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.



**NADYA MEITANTI LUBIS**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Citra Tubuh dengan Mekanisme Koping Remaja Putri Kelas XI dan XII yang Mengalami Obesitas di SMK Kesehatan”**.

Penyusunan skripsi merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program pendidikan S-I Keperawatan di Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak H. Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Sekolah Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
2. Bapak DR. Eka Ananta Sidharta, SE., MM., AK., CA., CSRS., CSRA., CfrA selaku Ketua Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
3. Ibu Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, S.Kep, M.Kep, Sp.MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
4. Bapak Drs.H. Muhammad Natsir M.Pd Selaku Kepala Sekolah SMK Kesehatan Samarinda.
5. Ibu Ns. Siti Mukaromah.S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom Selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir.
6. Bapak Dr.Ns.Muksin,S.Kep.,M.Adm.,Kes selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir.

7. Ibu Ns. Desy Ayu Wardani, S.Kep.,M.Kep.Sp.Kep.Mat selaku dosen penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir ini.
8. Ibu Wahyu Dewi Sulistyarini,S.Kep.,M.S selaku dosen penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Dosen dan Staf Sekolah Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda yang telah mendidik dan memberikan ilmu serta membimbing peneliti selama diperkuliahan.
10. Keluarga yang telah banyak memberikan motivasi, dukungan moril maupun materil yang tak ternilai harganya serta doa dan kasih sayangnya selama ini kepada peneliti.
11. Seluruh rekan-rekan Sekolah Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda yang telah memberikan bantuan, dukungan dan saran serta kritiknya dalam penelitian skripsi ini.
12. Kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah banyak membantu memberi pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Demi kesempurnaan skripsi ini peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun, guna perbaikan selanjutnya. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi kita semua dan dapat dijadikan saran untuk menambah wawasan, khususnya dalam ilmu keperawatan.

Samarinda, Oktober 2020

Peneliti

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadya Meitanti Lubis  
NIM : B21831112001  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul

Hubungan Citra Tubuh dengan Mekanisme Koping Remaja Putri Kelas XI dan XII yang Mengalami Obesitas di SMK Kesehatan Samarinda

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya

Samarinda, Agustus 2020  
Yang membuat pernyataan,

Nadya Meitanti Lubis  
NIM.B21831112001

## ABSTRAK

### HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN MEKANISME KOPING REMAJA PUTRI KELAS XI DAN XII YANG MENGALAMI OBESITAS

Nadya Meitanti Lubis<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>, Muksin<sup>3</sup>  
Email : Nadya.meitanti01@gmail.com

**Latar Belakang:** Obesitas biasa disebut dalam bahasa awam sebagai kegemukan atau berat badan yang berlebih sebagai akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Remaja yang mengalami obesitas seringkali mendapat diskriminasi dari lingkungan sekitar, menyebabkan gangguan psikologis yang serius sehingga remaja tersebut tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. **Tujuan:** untuk menganalisa hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pendekatan *cross sectional*, sampel penelitian ini yaitu 139 responden dengan menggunakan consecutive sampling dan instrument kuesioner. Menggunakan analisis dengan *uji chi square*. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan nilai P Value yang didapatkan = 0,000 yang artinya terdapat hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas. **Kesimpulan:** Citra Tubuh dengan Mekanisme Koping pada remaja putri yang mengalami obesitas. Oleh karena itu remaja putri mampu untuk selalu menumbuhkan rasa percaya terhadap dirinya yang baik untuk mencegah terjadinya citra tubuh dan mekanisme koping yang negatif dan yang maladaptif.

**Kata kunci :** Citra tubuh, Mekanisme koping, Remaja Putri, Obesitas

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

<sup>2,3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND COPING MECHANISMS FOR TEENAGE GIRLS CLASS XI DAN XII WHO ARE OBESE IN SMK KESEHATAN SAMARINDA

Nadya Meitanti Lubis<sup>1</sup>, Siti Mukaromah<sup>2</sup>, Muksin<sup>3</sup>  
Email : Nadya.meitanti01@gmail.com

**Background of study:** The obesity is commonly referred to in layman's language as obesity or excess body weight as a result of excessive accumulation of body fat. The Teenager who is obese often get discrimination from the surrounding environment, causing serious psychological problems so that the teenager grows up to be a teenager who lacks of confidence. **Purpose:** to analyze the relationship between body image and coping mechanisms for teenage girls class XI dan XII who is obese. **Research method:** This research is a quantitative research by using a design approach *cross-sectional*, the sample of this study is 139 respondents using consecutive sampling and a questionnaire instrument. Using analysis with the chi square test. **Research findings:** this study shows the P value obtained = 0,000 which means that there is a relationship between body image and coping mechanisms for teenage girls in class XI and XII who are obese. **Conclusion:** There is a relationship between body image and coping mechanisms for teenage girls in class XI and XII who are obese in SMK Kesehatan Samarinda.

**Keywords :** Body Image, Coping Mechanisms, Teenage girl, Obesity

<sup>1</sup>Student of Nursing Bachelor Program, The Institute of Technology Health & Science Technology Wiyata Husada Samarinda

<sup>2,3</sup> Lecturers oof Nursing Bachelor Program, The Institute of Technology Health & Science Technology Wiyata Husada Samarinda

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR SKEMA .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Penelitian Terkait .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Telaah Pustaka.....	7
1. Konsep Dasar Citra Tubuh .....	7
2. Konsep Mekanisme Koping .....	11
3. Konsep Dasar Obesitas .....	15
4. Teori Keperawatan ( <i>Self Care</i> ) .....	17
B. Kerangka Teori.....	21
C. Hipotesis.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Rancangan Penelitian .....	22
B. Kerangka Konsep Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22

D.	Teknik Sampel.....	23
E.	Variabel Penelitian .....	24
F.	Definisi Operasional.....	24
G.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
H.	Sumber Data dan Instrumen Penelitian.....	25
I.	Uji Validitas dan Reabilitas.....	26
J.	Prosedur Pengumpulan Data .....	27
K.	Teknik Analisa Data.....	28
L.	Etika Penelitian .....	32
M.	Alur Penelitian.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>34</b>
A.	Hasil Penelitian .....	34
B.	Pembahasan.....	38
C.	Keterbatasan Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>45</b>
A.	Kesimpulan.....	45
B.	Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1</b>	Kategori indeks massa tubuh.....	17
<b>Tabel 3. 1</b>	Definisi operasional.....	24
<b>Tabel 3. 2</b>	Kisi-kisi kuesioner citra tubuh.....	25
<b>Tabel 3. 3</b>	Kisi-kisi kuesioner mekanisme koping .....	26
<b>Tabel 4. 1</b>	Usia responden siswa kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda.....	34
<b>Tabel 4. 2</b>	IMT responden siswa kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda.....	35
<b>Tabel 4. 3</b>	Citra tubuh remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda.....	36
<b>Tabel 4. 4</b>	Mekanisme koping remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda .....	36
<b>Tabel 4. 5</b>	Hasil analisis bivariat .....	37



## DAFTAR SKEMA

<b>Skema 2. 1</b> Kerangka teori .....	21
<b>Skema 3. 1</b> Kerangka konsep penelitian.....	22
<b>Skema 3. 2</b> Alur penelitian .....	33



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Obesitas biasa disebut dalam bahasa awam sebagai kegemukan atau berat badan yang berlebih sebagai akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Permasalahan ini hampir terjadi diseluruh dunia dengan prevalensi yang semakin meningkat, baik dinegara-negara maju ataupun negara berkembang, termasuk Indonesia (Sari, 2016).

Menurut WHO (2016) kasus obesitas di dunia terjadi pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mencapai 18%. Survei nasional di Amerika menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja semakin meningkat, dari 12% pada tahun 2008 menjadi 17,9% pada tahun 2010.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) pada 300 ribu sampel diseluruh indonesia menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tahun 2007 mencapai 10,5%, tahun 2013 mencapai 14,8%, dan 2018 menjadi 21,8%. Dalam (Rikesdas, 2018) juga menyebutkan kasus obesitas terbanyak terdapat di Sulawesi Utara, DKI Jakarta, dan Kalimantan Timur. Remaja yang mengalami obesitas seringkali mendapat diskriminasi dari lingkungan sekitar, menyebabkan gangguan psikologis yang serius sehingga remaja tersebut tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri (Tunjung, 2015). Obesitas merupakan suatu hal yang ditakuti oleh banyak remaja putri, karena dapat merusak penampilan dan citranya sebagai seorang wanita (Sri, 2014).

Citra tubuh atau *body image* merupakan persepsi, sikap, dan tingkah laku seseorang terhadap penampilan fisiknya yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan, seperti keluarga, teman sebaya, dan media massa (Chairiah, dalam Sabrina 2016). Citra tubuh dapat bersifat positif ataupun negatif. Citra tubuh positif, yaitu individu menyadari kekurangan fisik yang dimiliki, tetapi mampu beradaptasi dan menghargai tubuhnya, sedangkan citra tubuh negatif bersifat merusak dan dapat berujung pada depresi, kegelisahan, rendah diri, dan isu kesehatan mental lainnya.

Citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa “cantik itu langsing,” tentu akan mempengaruhi citra tubuh remaja dengan obesitas. Hal ini diakibatkan oleh adanya ciri masa remaja sebagai masa pencarian jati diri dan remaja mulai memperhatikan penampilannya sebagai penunjang interaksi sosial.

Masa remaja ini pada akhirnya membawa permasalahan obesitas cenderung berdampak pada psikologis. Secara spesifik dampak psikologisnya adalah muncul rasa kurang percaya diri dalam pergaulan, keadaan ini bergantung pada bagaimana individu menghargai tubuhnya dan apakah citra tubuhnya dianggap sebagai masalah atau tidak dengan cara koping (Sri 2014).

Koping merupakan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres. Keberhasilan dalam koping berkaitan dengan sejumlah karakteristik individu, termasuk penghayatan kendali pribadi, emosi positif, dan sumber daya personal (Santrock, dalam Sabrina 2016).

Keefektifan koping bergantung pada jenis dan kondisi masalah yang dihadapi. Koping yang baik akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang buruk berakhir dengan maladaptif, yaitu perilaku menyimpang dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Hasan, dalam Sabrina 2016). Penelitian yang dilakukan (Harianto 2017) menyatakan banyak remaja yang mengalami gangguan konsep diri karena kurang percaya diri dengan perubahan bentuk tubuh mereka. Kepribadian mereka yang belum terbentuk mengakibatkan remaja tidak mengontrol dirinya sendiri, selain itu remaja juga rendah diri apabila mereka mendapat ejekan berbadan gemuk dari sebayanya. Penelitian yang dilakukan (Yulianti dan Ariasti 2015) menyatakan bahwa konsep diri sangat mempengaruhi tumbuh kembang seseorang terutama pada masa remaja dimana pengetahuan tentang diri sendiri bertambah, dan sudut pandang ini digunakan untuk membedakan apakah kita memandang diri sendiri baik (positif) atau buruk (negatif).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan Samarinda melalui wawancara pada 10 siswi dengan obesitas didapatkan siswi yang mengatakan merasa tidak percaya diri karena bentuk tubuhnya kurang ideal bahkan terkadang merasa minder melihat teman-temannya yang bertubuh ideal. Mereka juga mengatakan kesusahan perihal berpakaian, selain ukuran pakaian yang terkadang sulit dicari juga bagaimana memadukan agar nyaman dilihat orang lain. Dan setiap individu yang menghadapi masalah akan berespon secara berbeda-beda sesuai dengan kepribadian, dan mekanisme koping. Hal ini memungkinkan remaja mampu beradaptasi secara efektif dan mampu menggunakan sumber daya yang dimilikinya.

Pemahaman tentang mekanisme koping pada remaja sangat penting untuk menunjang proses kondisi masalah yang dihadapi yang akan menghasilkan adaptasi yang baik dan yang buruk berakhir dengan maladaptif dan pada saat di wawancara pada 10 siswi dengan obesitas mereka mengatakan mekanisme kopingnya berakhir buruk yaitu dengan cara mengurung diri jika di ejek oleh teman sebayanya dan juga suka menyendiri karena jika ia bergabung dengan temannya akan di ejek-ejek. Dari hasil wawancara juga didapatkan hasil siswi yang mengatakan kegemukan atau obesitas yang dialaminya disebabkan mengkonsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan ngemil.

Dari 10 siswi mereka memiliki citra tubuh yang negatif dan memiliki mekanisme koping yang buruk (maladaptif) sebanyak 6 siswi. Berdasarkan data dari studi pendahuluan yang didapatkan, peneliti tertarik untuk meneliti khususnya di SMK Kesehatan Samarinda dengan judul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Mekanisme Koping Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan sebagai

berikut, apakah terdapat hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping pada remaja putri yang mengalami obesitas?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri yang mengalami obesitas.

#### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Teridentifikasi citra tubuh pada remaja putri kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda
- b. Teridentifikasi mekanisme koping pada remaja putri kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda
- c. Teranalisa hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat:

#### **1. Secara Teoritis**

Dapat memberikan gambaran bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan citra tubuh dengan mekanisme remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas.

#### **2. Secara Praktis**

##### **a. Bagi Mahasiswi**

Mahasiswi dapat memperoleh pengetahuan tentang citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri yang mengalami obesitas

##### **b. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan positif sebagai bahan acuan untuk institusi/ yayasan ITKES

Wiyata Husada Samarinda dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan di masa yang akan datang serta sebagai dasar pertimbangan terhadap citra tubuh dengan mekanisme koping remaja yang mengalami obesitas.

c. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman nyata dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam penelitian mengenai hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas.

**E. Penelitian Terkait**

Penelitian-penelitian yang sebelumnya pernah diteliti berhubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Kawuwung et al. (2015) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan obesitas dengan citra tubuh dan harga diri pada remaja putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Sam Ratulangi Manado. Hasil dari penelitian ini adalah nilai  $p = 0,873$  menunjukkan bahwa tidak ada hubungan obesitas dengan citra tubuh pada remaja putrid dan nilai  $p = 0,673$  menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan harga diri pada remaja putri. Persamaa peneliti dalam penelitian ini adalah variable bebas yaitu obesitas. Perbedaannya adalah pada variable terikat yaitu citra diri dan harga diri, sedangkn peneliti mengambil citra tubuh sebagai variable terikat.
2. Moha et al. (2017) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Obesitas dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten

Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh. Hasil dari penelitian ini menggunakan uji chi-square yaitu adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan harga diri pada remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo. Perbedaan peneliti dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya dimana variabel bebas pada penelitian ini adalah harga diri sedangkan peneliti adalah citra tubuh. Persamaannya adalah pada variabel bebasnya yaitu obesitas.

3. Susilowati. (2011) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kegemukan Dengan Konsep Diri Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Pare”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kegemukan dengan konsep diri pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Pare. Metode desain penelitian yang digunakan adalah desain analitik korelasional dengan pendekatan “Cross-Sectional”. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kegemukan dengan konsep diri pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Pare. Persamaan peneliti dengan penelitian ini adalah variabel terikatnya yaitu konsep diri. Sedangkan perbedaannya adalah pada responden, yaitu dimana peneliti menggunakan responden remaja putra saja sedangkan penelitian ini menggunakan responden semua remaja putri.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Konsep Dasar Citra Tubuh

###### a. Definisi

Citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Muhith 2015).

Citra tubuh merupakan kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang struktur, bentuk, dan fungsi tubuh yang mengarah pada penampilan fisik dan bagaimana seseorang menggambarkan dirinya secara positif dan negatif dan citra tubuh (Keliat 2013).

###### b. Pengukuran Citra Tubuh

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenal *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash dalam Seawell dan Danorf-Burg mengemukakan lima dimensi *body image*, yaitu:

- 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan). Mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau tidak memuaskan. Penampilan saat dirinya memakai pakaian, apakah pakaian yang digunakan dapat membuat dirinya menarik atau memuaskan.

- 2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan). Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- 3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh). Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, lengan) dan penampilan secara keseluruhan.
- 4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk). Mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- 5) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Putri 2014) yaitu ada hubungan yang kuat antara remaja tentang diri dan tubuh mereka.

c. Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Menurut Potter dan Perry dalam Putri (2012), terdapat beberapa stressor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Stressor-stressor ini berasal dari dalam, yaitu dari diri seseorang berupa adanya perubahan dalam penampilan tubuh, perubahan struktur tubuh, dan perubahan fungsi bagian tubuh. Selain itu, terdapat juga faktor-faktor atau stressor yang berasal dari luar yang mempengaruhi citra tubuh seseorang, yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, dan identifikasi terhadap orang lain.

- 1) Perubahan dalam penampilan tubuh, seperti amputasi, atau perubahan penampilan wajah merupakan stressor yang

sangat mempengaruhi citra tubuh. Seseorang dengan perubahan citra tubuh, seperti mereka yang mengalami perubahan penampilan fisik, sering merasa ditolak, terasing dan juga terkadang timbul perasaan tidak berdaya (Potter dan Perry dalam Putri, 2012).

- 2) Perubahan struktur tubuh. Masektomi, kolostomi, dan ileostomi dapat mengubah penampilan dan juga struktur tubuh seseorang. Walaupun perubahan itu tidak nampak saat orang tersebut menggunakan pakaian, perubahan tubuh ini mempunyai efek yang signifikan terhadap citra tubuh orang yang mengalami masalah tersebut. Selain itu, penurunan atau kenaikan berat badan yang signifikan bisa mengubah citra tubuh seseorang karena penampilan menjadi berubah pula. Semakin besar makna penting dari tubuh atau bagian tubuh spesifik, maka semakin besar ancaman yang dirasakan akibat perubahan dalam citra tubuh (Potter dan Perry dalam Putri, 2012).
- 3) Reaksi orang lain. Manusia merupakan makhluk sosial, dimana manusia selalu berinteraksi agar dapat diterima oleh orang lain. Setiap orang akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh lingkungannya termasuk pendapat mengenai fisik atau tubuhnya. Reaksi dari orang lain ini dapat menjadi pertimbangan yang kuat pada seseorang ketika mempersepsikan mengenai dirinya atau tubuhnya.
- 4) Perbandingan dengan orang lain. Citra tubuh ini secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atau fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal di lingkungannya. Hal ini terkadang menjadi sebuah ketakutan yang pada akhirnya mempengaruhi citra tubuhnya manakala merasa kurang dari orang lain.

- 5) Peranan. Tubuh bagi individu berkaitan dengan peranan yang dipegangnya dalam kehidupan, khususnya dalam pergaulan. Ada suatu anggapan bahwa kedudukan tertentu atau peranan tertentu dalam pergaulan lebih mudah diraih oleh mereka yang mempunyai daya tarik fisik yang akhirnya dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang.
- 6) Sosiokultural. Dalam lingkungan sosial tertentu ada anggapan masyarakat mengenai tubuh ideal seperti memiliki tubuh yang ramping, kaki jenjang, tubuh tinggi, dan wajah menarik. Ciri seperti ini banyak digambarkan melalui majalah dan tubuh ideal ini cenderung disukai banyak kalangan. Standar ideal daya tarik fisik mempengaruhi perkembangan nilai sosial individu (Baron dan Byrne dalam Putri 2012).

d. Kriteria Citra Tubuh

Menurut Veronica, (2010) bahwa terdapat dua kriteria citra tubuh yaitu:

- 1) Citra tubuh positif:
  - a) Persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya.
  - b) Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami bahwa penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai dan karakter.
  - c) Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dalam tubuhnya.
- 2) Citra tubuh negatif:
  - a) Sebuah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya.

- b) Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan ukuran atau bentuk tubuh adalah tanda kegagalan pribadi.
- c) Individu merasa malu, sadar diri dan cemas tentang tubuhnya.
- d) Individu tidak nyaman dan canggung dalam tubuhnya.

## 2. Konsep Mekanisme Koping

### a. Definisi

Mekanisme koping adalah suatu upaya guna mengatasi stresor-stresor yang mengakibatkan kecemasan. Mekanisme koping dapat efektif apabila didukung oleh kekuatan lain serta adanya kepercayaan pada individu yang bersangkutan bahwa mekanisme koping yang digunakan bisa mengatasi kecemasannya. Sumber koping yaitu modal kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi kecemasan (Asmadi, dalam Sartika 2018).

### b. Klasifikasi mekanisme koping

Mekanisme koping terhadap kecemasan diklasifikasikan ke dalam dua kategori yakni strategi pemecahan masalah (*problem solving strategic*) dan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) (Asmadi, dalam Sartika 2018).

#### 1) Strategi pemecahan masalah (*problem solving strategic*).

Tujuan dari strategi pemecahan masalah adalah mengatasi atau menanggulangi masalah atau ancaman yang muncul dengan kemampuan mengamati secara realistis. Ada beberapa contoh strategi pemecahan masalah yang dapat digunakan oleh individu antara lain:

- a) Minta bantuan kepada orang lain.

- b) Mampu mengungkapkan perasaan sesuai dengan situasi yang ada.
- c) Mencari informasi lebih banyak mengenai masalah yang dihadapi sehingga masalah tersebut dapat diatasi secara realistis.
- d) Menyusun rencana-rencana untuk memecahkan masalah

2) Mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*). Mekanisme pertahanan diri bertujuan untuk mencegah diri dari timbulnya rasa cemas yang berat dengan berfikir secara rasional dan tenang.

c. Faktor yang mempengaruhi mekanisme koping

1) Harapan mengenai *self-efficacy*. *Self efficacy* adalah kemampuan diri berdasarkan penilaian seseorang dalam melakukan sesuatu. Faktor- faktor yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain:

- a) Pencapaian kerja (*performance attainment*). Pencapaian kerja merupakan sumber utama pengharapan yang didasarkan pada pengalaman seseorang saat berhasil melakukan sesuatu dengan baik. Tingkat *self efficacy* akan lebih tinggi ketika seseorang mencapai keberhasilan dan apabila seseorang mengalami kegagalan maka tingkat *self efficacy* akan lebih rendah. Pengalaman sukses seseorang dapat meningkatkan *self efficacy* yang ditunjukkan pada minat mengerjakan sesuatu lebih baik sedangkan pengalaman seseorang dalam kegagalan menyebabkan *self efficacy* menurun terutama pada minat dalam mengerjakan sesuatu.

- b) Pengalaman orang lain (*vicarious experience*). Pengalaman orang lain merupakan pengalaman seseorang melihat keberhasilan orang lain dalam mengerjakan sesuatu dengan baik. Seseorang yang mengamati keberhasilan orang lain sangat berpengaruh pada *self efficacy*-nya karena akan merasa yakin pada kemampuan dirinya bahwa ia juga mencapai hal yang sama dengan orang lain yang telah diamati. Seseorang juga akan lebih meyakinkan dirinya bahwa ketika orang lain dapat melakukan sesuatu dengan baik, ia pun harus bisa untuk melakukannya. *Self efficacy* juga akan menurun yang ditunjukkan pada berkurangnya minat dalam mengerjakan sesuatu karena telah melihat orang lain gagal dalam melakukan hal yang sama sebelumnya meskipun orang lain sudah melakukannya dengan maksimal.
- c) Persuasi verbal (*verbal persuasion*). Persuasi verbal adalah keyakinan seseorang bahwa ia mempunyai kemampuan yang memadai guna meraih apa yang diharapkan. Kapasitas akan kemampuan yang dimiliki seseorang akan meningkat dalam mencapai tujuan yang diinginkan jika seseorang tersebut telah diarahkan atau diyakinkan secara verbal melalui saran, nasihat dan bimbingan. Seseorang akan lebih mudah untuk berusaha lebih keras lagi setelah berhasil diberi arahan atau keyakinan diri secara verbal dari pada seseorang yang hanya memikirkan kekurangan dirinya sendiri saat merasakan kesulitan atau kesusahan dan ragu akan kemampuan yang dimiliki.

- d) Dorongan emosional (*emotional arousal*). Dorongan emosional adalah saat seseorang berada pada posisi tertekan maka emosi seseorang tersebut akan muncul dan dapat mempengaruhi penghargaan seseorang. Rasa takut, cemas, khawatir akan kegagalan menyebabkan hilangnya keyakinan seseorang dalam menghadapi atau menjalani tugas berikutnya.
- e) Keadaan dan reaksi fisiologis (*physical or affective status*). Keadaan dan reaksi fisiologi seseorang digunakan sebagai sumber informasi untuk memberikan sumber penilaian pada kemampuan dirinya yang bertujuan untuk melihat tercapainya tujuan tersebut dengan mudah, sedang atau sulit. Seseorang yang merasa tertekan akan mengalami gejala *somatic* atau ketegangan yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut tidak dapat menguasai keadaan.

## 2) Dukungan sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang yang sedang memerlukan kebutuhan dasar sosialnya baik secara *instrumental* maupun sosioemosional. Seseorang yang sedang mengalami suatu permasalahan terutama masalah kesehatan sangat membutuhkan dukungan sosialnya baik dari teman, anggota keluarga maupun pemberi pelayanan kesehatan.

## 3) Optimisme

Sikap optimis adalah cara seseorang dalam mengarahkan pikirannya ke arah yang positif sehingga dapat mendorong semangat untuk meraih apa yang diharapkan.

Seseorang dengan sikap optimis akan menjadi pribadi yang dinamis dan selalu berusaha dalam perubahan yang positif berdasarkan analisis rasional. Sikap optimis juga membantu mengurangi stres ketika seseorang mengalami kesulitan karena sikap optimis seseorang akan selalu melihat sisi-sisi positif dalam keadaan apapun.

### 3. Konsep Dasar Obesitas

#### a. Definisi

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya. Dengan demikian tiap orang perlu memperhatikan banyaknya masukan makanan (d disesuaikan dengan kebutuhan tenaga sehari-hari) dan aktivitas fisik yang dilakukan. Perhatian lebih besar mengenai kedua hal ini terutama diperlukan bagi mereka yang berasal dari keluarga obesitas, berjenis kelamin wanita, pekerjaan banyak duduk, tidak senang melakukan olahraga, serta emosionalnya labil (Wahyusari, 2012).

#### b. Faktor yang mempengaruhi obesitas

- 1) Genetik. Seringkali kita menjumpai anak-anak yang gemuk dari keluarga yang salah satu atau kedua orang tuanya gemuk juga. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Pada saat ibu hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan, dengan demikian tidak heran apabila

bayi yang dilahirkan pun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar (Isnaini, dalam Sari 2014).

- 2) Pola makan berlebihan. Pola makan berlebihan cenderung dimiliki oleh orang yang kegemukan. Orang yang kegemukan biasanya lebih responsif dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan (Boerhan, dalam Sari 2014).
- 3) Kurang gerak/Olahraga. Berat badan berkaitan erat dengan tingkat pengeluaran energi tubuh. Pengeluaran energi ditentukan oleh dua faktor yaitu tingkat aktivitas dan olah raga secara umum, dan angka metabolisme basal atau tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Ketika berolah raga kalori terbakar, makin sering berolah raga maka makin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang bekerja dengan duduk seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Jadi olah raga sangat penting dalam penurunan berat badan tidak saja karena dapat membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme normal (Boerhan, dalam Sari 2014).
- 4) Sosial ekonomi. Perubahan budaya, sikap, perilaku dan gaya hidup, pola makan, serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Boerhan, dalam Sari 2014).

c. Pengukuran Obesitas

Salah satu pengukuran obesitas adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dipercayai dapat menjadi

indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang.

IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorptiometry* (Grummer-Strawn, dalam Sari 2014). Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

**Tabel 2. 1 Kategori indeks massa tubuh**

IMT	KATEGORI
<18,5	Berat badan kurang
18,5—22,9	Berat badan normal
<23,0	Kelebihan berat badan
23,0-24,9	Beresiko menjadi obesitas
25,0-29,9	Obesitas I
>30	Obesitas II

(Sumber: *Centre for Obesity Research and Education, 2007*)

#### 4. Teori Keperawatan (*Self Care*)

Dorothea Orem adalah salah seorang teoritis keperawatan terkemuka di Amerika. Dorothe Orem lahir di Baltimore, Maryland di tahun 1914. Ia memperoleh gelar sarjana keperawatan pada tahun 1939 dan Master Keperawatan pada tahun 1945. Selama karir profesionalnya, dia bekerja sebagai seorang staf keperawatan, perawat pribadi, perawat pendidik dan administrasi, serta perawat konsultan. Ia menerima gelar Doktor pada tahun 1976.

Dorothea Orem adalah anggota subkomite kurikulum di Universitas Katolik. Ia mengakui kebutuhan untuk melanjutkan perkembangan konseptualisasi keperawatan. Ia pertama kali mempublikasikan ide-idenya dalam “Keperawatan: Konsep Praktik”,

pada tahun 1971, yang kedua pada tahun 1980 dan yang terakhir di tahun 1995.

### 1) Pengertian Keperawatan Menurut Orem

Menurutnya teori keperawatan adalah Pelayanan manusia yang berpusat kepada kebutuhan manusia untuk mengurus diri bagaimana mengaturnya secara terus menerus untuk dapat menunjang kesehatan dan kehidupan, sembuh dari penyakit atau kecelakaan dan menanggulangi akibat-akibatnya (Orem, 1971).

Menurut Orem, asuhan keperawatan dilakukan dengan keyakinan bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk merawat diri sendiri sehingga membantu individu memenuhi kabutuhan hidup, memlihara kesehatan dan kesejahteraan, oleh karena itu teori ini dikenal sebagai *Self Care* (perawatan diri) atau *Self Care Defisit* Teori. Orang dewasa dapat merawat diri mereka sendiri, sedangkan bayi, lansia, dan orang sakit membutuhkan bantuan untuk memenuhi aktivitas *Self Care* mereka.

### 2) Deskripsi Konsep Sentral Orem

#### 1. Manusia:

Suatu kesatuan yang dipandang sebagai berfungsi secara biologis simbolik dan sosial serta berinisiasi dan melakukan kegiatan asuhan/perawatan mandiri untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Kegiatan asuhan keperawatan mandiri terkait dengan : Udara, Air, Makanan, Eliminasi, Kegiatan dan istirahat, Interaksi sosial, Pencegahan terhadap bahaya kehidupan, Kesejahteraan dan peningkatan fungsi manusia

#### 2. Masyarakat/lingkungan:

Lingkungan sekitar individu yang membentuk sistem terintegrasi dan interaktif

#### 3. Kesehatan:



Suatu keadaan yang dicirikan oleh keutuhan struktur manusia yang berkembang dan berfungsi secara fisik dan jiwa yang meliputi aspek fisik, psikologik, interpersonal dan sosial. Kesejahteraan digunakan untuk menjelaskan tentang kondisi persepsi individu terhadap keberadaannya. Kesejahteraan merupakan suatu keadaan dicirikan oleh pengalaman yang menyenangkan dan berbagai bentuk kebahagiaan lain, pengalaman spiritual, gerakan untuk memenuhi ideal diri seseorang dan melalui personalisasi berkesinambungan. Kesejahteraan berhubungan dengan kesehatan, keberhasilan dalam usaha dan sumber yang memadai.

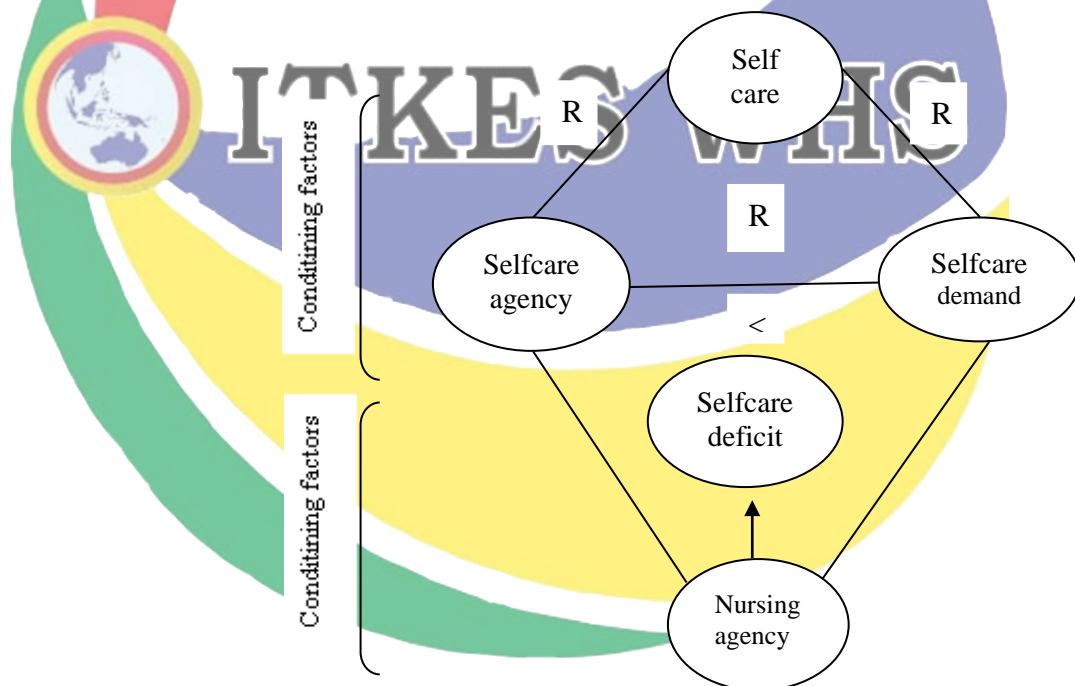
#### 4. Keperawatan:

Pelayanan yang membantu manusia dengan tingkat ketergantungan sepenuhnya atau sebagian pada bayi, anak dan orang dewasa, ketika mereka, orangtua mereka, wali atau orang dewasa lain yang bertanggung jawab terhadap pengasuhan atau perawatan pada mereka tidak lagi mampu merawat atau mengasuh atau mengawasi mereka. Upaya kreatif manusia ditujukan untuk menolong sesama. Keperawatan merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan suatu fungsi yang dilakukan perawat karena memiliki kecerdasan, serta tindakan yang memungkinkan pemulihan kondisi secara manusiawi pada manusia dan lingkungannya.

#### 5. *Self Care Teori:*

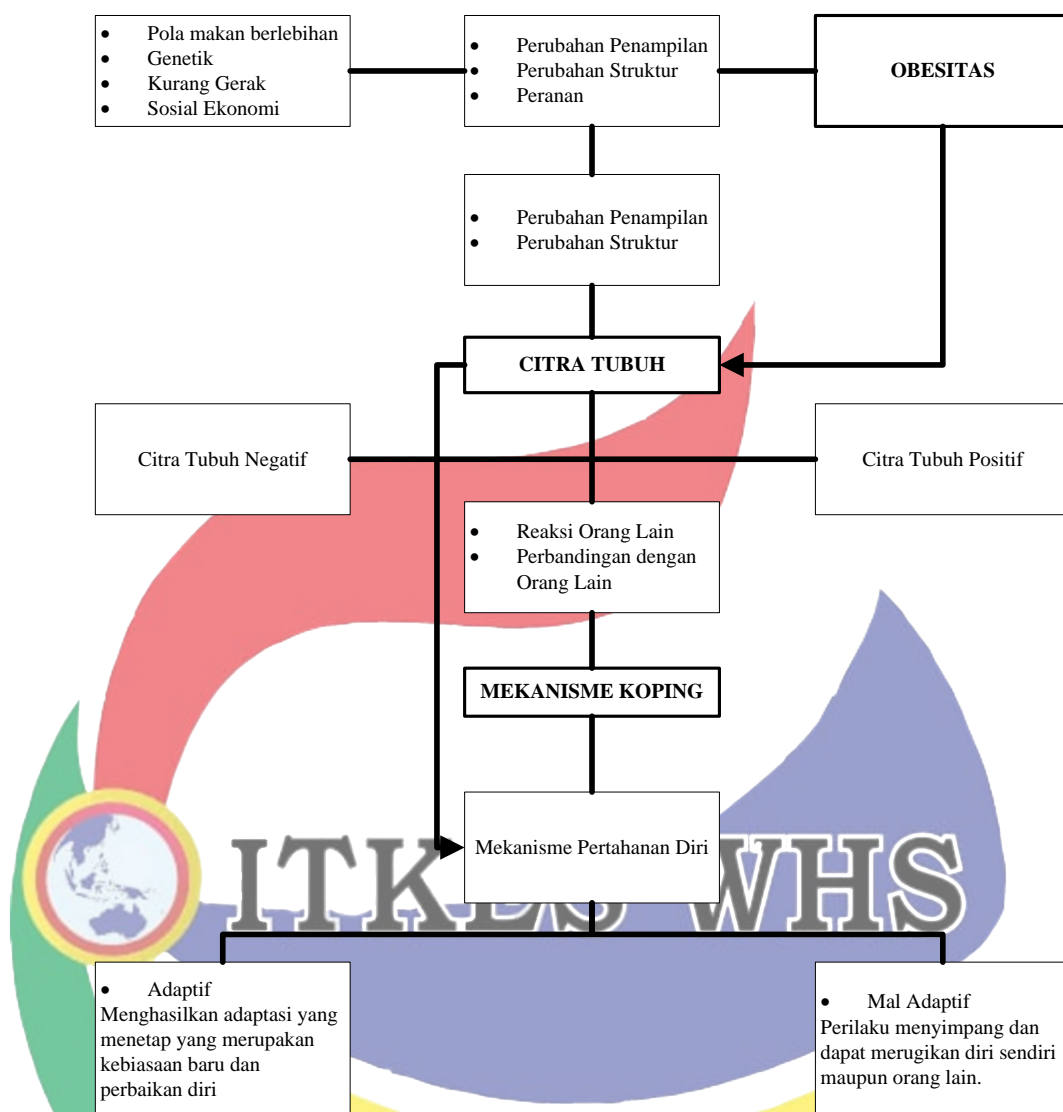
*Self care* ini berisi upaya tuntutan pelayanan diri yang *The nepeutic* sesuai dengan kebutuhan. Perawatan diri sendiri adalah suatu langkah awal yang dilakukan oleh seorang perawat yang berlangsung secara *continue* sesuai dengan keadaan dan keberadannya, keadaan kesehatan dan kesempurnaan. Perawatan diri sendiri merupakan aktifitas yang praktis dari seseorang dalam memelihara kesehatannya

serta mempertahankan kehidupannya. Terjadi hubungan antar pembeli *self care* dengan penerima *self care* dalam hubungan terapi. Orem mengemukakan tiga kategori / persyaratan *self care* yaitu: persyaratan universal, persyaratan pengembangan dan persyaratan kesehatan. Penekanan teori *self care* secara umum: pemeliharaan intake udara, pemeliharaan intake air, pemeliharaan intake makanan, mempertahankan hubungan perawatan proses eliminasi dan eksresi, pemeliharaan keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, pemeliharaan keseimbangan antara solitude dan interaksi sosial, pencegahan resiko-resiko untuk hidup, fungsi usia dan kesehatan manusia, peningkatan fungsi tubuh dan pengembangan manusia dalam kelompok sosial sesuai dengan potensinya.



*Konsep self-care (Allgood & Tomey, 2006)*

## B. Kerangka Teori



Skema 2. 1 Kerangka teori

## C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2015). Berdasarkan kerangka penelitian yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : ada hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas

Ho : tidak ada hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan pada penelitian ini adalah Deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* dimana pengukuran pada setiap subjek dilakukan satu kali dan dilakukan pada waktu yang sama, tentunya tidak semua subjek penelitian harus diobservasi pada hari atau waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen maupun variabel dependen dinilai hanya satu kali saja (Dahlan, 2018).

#### B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2015).



Skema 3. 1 Kerangka konsep penelitian

Keterangan:

Variabel yang di teliti :

Hubungan :

#### C. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan (Sugiyono, 2015). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri Kelas XI dan XII SMK Kesehatan Samarinda kelas XI dan XII sebanyak 204 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015). Dalam pengambilan sampel penelitian menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi:

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi kelas XI dan XII SMK Kesehatan Samarinda
- 2) Siswi yang mengalami obesitas (IMT 25)
- 3) Bersedia menjadi responden

### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang sedang sakit
- 2) Siswi yang sedang izin

## D. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non Probability sampling* dengan jenis *Consecutive Sampling* yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo, 2010). Menurut Arikunto (2016), menentukan jumlah sampel dapat menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi

d = batas toleransi kesalahan 5% atau 0,05

$$n = 214 / 1 (214 \times 0,05^2)$$

$$n = 214 / 1 (214 \times 0,0025)$$

$$n = 214 / 1 + 0,535$$

$$n = 214 / 1,535$$

n = 139,4 dibulatkan menjadi 139 orang

Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka jumlah sampel yang didapatkan untuk remaja putri di SMK Kesehatan Samarinda yaitu 139 orang.

## E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, lalu ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015).

### 1. Variabel Independen (Variabel bebas)

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (variabel terikat). Variabel independen didalam penelitian ini adalah “Citra Tubuh” .

### 2. Variabel Dependen (Variabel terikat)

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel dependen didalam penelitian ini adalah “Mekanisme koping”.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang diamati (diukur) merupakan kunci dari definisi operasional. Pemberian arti atau makna pada masing-masing variabel berdasarkan karakteristik masing-masing variabel (Nursalam, 2016).

**Tabel 3. 1 Definisi operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Citra Tubuh	Persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya	Kuesioner MBRS-AQ sebanyak 10 Sumber:Kling et al, 2019	Dikategorikan menggunakan <i>cut of point</i> 1.Negatif:<24 2.Positif: > 24	Ordinal
2.	Mekanisme Koping	Upaya untuk mengatasi stresor yang mengakibatkan kecemasan	Kuesioner Brief-COPE sebanyak 10 Sumber: Garcia et al, 2018	Dikategorikan menggunakan <i>cut of point</i> 1. Maladaptif:<23 2.Adaptif:≥23	Ordinal

## G. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui *Google Form* dengan responden siswi SMK Kesehatan Samarinda.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 22 Juli – 12 Agustus 2020.

## H. Sumber Data dan Instrumen Penelitian

### 1. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder sebagai sumber data. Data primer adalah data yang diperoleh sendiri oleh peneliti dari hasil pengukuran, pengamatan, *survey*, dan lain sebagainya (Sugiono, 2014). Data primer penelitian ini adalah citra tubuh dan mekanisme koping menggunakan *Google Form*. Data sekunder dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami obesitas diperoleh dari responden di SMK Kesehatan Samarinda.

### 2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial. Secara spesifik semua fenomena ini disebut *variable* penelitian (Sugiyono, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

#### a) Kuesioner A

Mengidentifikasi citra tubuh remaja putri Kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda.

**Tabel 3. 2 Kisi-kisi kuesioner citra tubuh**

Variabel	Indikator	Butir pernyataan		Jumlah butir
		Positif	Negatif	
Citra tubuh	Evaluasi Penampilan	6	1	2
	Kecemasan menjadi gemuk	8	5	2
	Orientasi Penampilan.	9	2	2
	Kepuasan terhadap bagian tubuh.	3	7	2
	Pengkatégorian ukuran tubuh	2	4	2
Jumlah		5	5	10

## b) Kuesioner B

Menjelaskan mekanisme koping pada remaja putri kelas XI di SMK Kesehatan Samarinda.

**Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuesioner mekanisme koping**

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah butir
		Positif	Negatif	
Mekanisme koping	Harapan mengenai penilaian ssorang dalam melakukan sesuatu	1,3,7	2	4
	Dukungan Sosial	4	9	2
	Optimisme	6,10	5,8	4
Jumlah		6	4	10

## I. Uji Validitas dan Reabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat itu benar untuk mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk kuesioner Citra tubuh (MBRS-AQ), sedangkan untuk mengukur Mekanisme koping menggunakan (Brief COPE). Uji Validitas dan Reabilitas dilakukan pada tanggal 21 juli 2020 di SMK Medika Samarinda dan dilakukan pada siswa perempuan kelas XI dan XII yang berjumlah 20 siswa.

#### a) Uji Validitas pada kuesioner citra tubuh

Uji validitas ini menggunakan pearson produc momen, dengan membandingkan niali r hitung dan nilai r tabel, bila nilai r hitung  $> 0,187$  maka pertanyaan dikatakan valid. dapat digunakan untuk penelitian.

#### b) Uji Validitas Mekanisme Koping

Uji validitas ini menggunakan pearson produc momen, dengan membandingkan niali r hitung dan nilai r tabel, bila nilai r hitung  $> 0,238$  maka pertanyaan dikatakan valid. Dari hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut: semuanya dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk penelitian.

## 2. Uji Reabilitas

Reabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama ukurannya (Sugiyono, 2015).

Uji reliabilitas untuk variabel citra tubuh semua data yang sudah dilakukan uji validitas dinyatakan reliabel karena memiliki Alpha Cronbach's dari kuesioner citra tubuh senilai 0,187 dan r tabel senilai 0,174, maka dari setiap butir pertanyaannya dianggap reliabel. Sedangkan untuk variabel mekanisme koping juga sudah dilakukan uji validitas dan dinyatakan reliabel karena memiliki Alpha Cronbach's dari kuesioner mekanisme koping senilai 0,238 dan r tabel senilai 0,174, maka dari setiap butir pertanyaannya di anggap reliabel.

## J. Prosedur Pengumpulan Data

Sumber pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Ridwan, 2009). Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode kuesioner.

### 1. Prosedur Administrasi

- a. Membuat surat permohonan izin penelitian dari Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda yang ditujukan kepada SMK Kesehatan Samarinda.
- b. Setelah mendapatkan persetujuan dari Pimpinan SMK Kesehatan Samarinda, setelah itu peneliti melakukan penyeleksian calon responden. Peneliti mengidentifikasi responden yang memenuhi kriteria penelitian.
- c. Karena saat ini sedang terjadinya pandemi Covid-19 peneliti meminta guru yang ada disekolah tersebut untuk membantu dan membagikan *google form* kepada siswi untuk penatalaksanaannya
- d. Meminta calon yang terpilih agar bersedia menjadi calon responden setelah mengadakan pendekatan dan memberikan penjelasan

- tentang tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta hak dan kewajiban selama menjadi responden. Responden yang bersedia selanjutnya diminta menandatangani lembar *Informed consent*.
- e. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya bila ada yang belum jelas.
  - f. Setelah itu pertanyaan dalam kuisisioner dijawab, maka peneliti mengumpulkan data dan mengucapkan terima kasih kepada responden.

## 2. Prosedur Teknis

Setelah prosedur administrasi selesai, dilakukan tindakan sebagai berikut: setelah mendapatkan ijin dari Pimpinan SMK Kesehatan Samarinda untuk melakukan penelitian, peneliti kemudian mengadakan pendekatan kepada siswi yang telah menjadi sampel penelitian dan yang pada saat dilakukannya penelitian.

## K. Teknik Analisa Data

Data yang terkumpul dalam tahap pengelompokkan data perlu diolah dahulu. Tujuannya adalah untuk menyederhanakan seluruh data yang terkumpul, menyajikannya dalam susunan yang baik dan rapi. Menurut Notoatmodjo (2010). Pengolahan data dalam penelitian dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

### a. Pengolahan Data

#### a. *Editing* (memeriksa)

Kuesioner dari peneliti harus dilakukan pemeriksaan (*editing*) terlebih dahulu yaitu kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner penelitian. Dilakukan *editing* dengan melakukan pengecekan ulang apakah sudah lengkap atau belum, jika belum perbaiki kembali untuk mengisi yang belum terisi.

#### b. *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit dan diperiksa, selanjutnya dilakukan pengkodean atau memberikan kode, yaitu mengubah

data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. *Coding* atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (*data entry*).

c. *Data entry*

Data jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau bilangan) dimasukkan ke dalam program komputer.

d. *Tabulating*

Memasukkan data-data hasil penelitian yang telah didapat lalu memasukkan data-data dalam tiap variabel ke komputersasi sehingga muncul dalam bentuk tabel kemudian didapatkan data distribusi jumlah serta presentase dari variabel.

e. *Cleaning*

Apabila dari semua data setiap sumber atau responden selesai dimasukkan, maka perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan perbaikan atau koreksi.

2. **Analisa Data**

Dalam alur penelitian analisis data terlebih dahulu harus diolah dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Dalam statistik, informasi yang diperoleh dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan terutama dalam pengujian hipotesa (Hidayat,2014). Langkah-langkah yang harus ditempuh diantaranya:

a. **Uji Normalitas Data**

Uji normalitas dilakukan pada penelitian ini digunakan pada penelitian ini ialah uji Kolmogrov-smirnov dengan jumlah sampel 139. Hasil dari uji normalitas pada penelitian ini didapatkan nilai  $0,000 < 0,005$  maka data berdistribusi tidak normal.

b. Analisis *Univariat*

Analisa *univariat* dilakukan terhadap tiap-tiap variabel dari hasil penelitian (Notoatmodjo, 2015). Tujuan dari analisa ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian. Data yang telah didapat kemudian diolah dan dianalisa dengan menggunakan perangkat komputer dan ditampilkan dalam bentuk tabel data yang menjabarkan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{\sum N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase (%)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

c. Analisis *Bivariat*

Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Analisa ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen yang dihubungkan dengan variabel dependen. Analisa bivariat dengan rumus *Chi Square* (Notoatmojo, 2015):

$$X^2 = \sum \frac{(Fo - Fe)^2}{Fe}$$

Keterangan:

$x^2$  : Statistik *Chi Square*

FO : Observasi

Fe : *Expected* atau hasil yang diharapkan

Sedangkan rumus mencari frekuensi expected atau hasil yang diharapkan (Fe) adalah :

$$Fe = \frac{(\sum Fkx \sum Fb)}{\sum T}$$

Keterangan:

$F_e$  : Frekuensi yang diharapkan ( frekuensi expected )

$\Sigma F_{kx}$ : Jumlah frekuensi pada kolom

$\Sigma F_b$  : Jumlah frekuensi pada baris

$\Sigma T$  : Jumlah keseluruhan baris dan kolom

Setelah didapatkan  $x^2$  hitung, kemudian  $x^2$  tabel dengan derajat uji kebebasan :

$$df = (b-1)(k-1)$$

Keterangan:

b : Jumlah barisan

k : Jumlah kolom

Untuk kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika  $x^2$  hitung  $< x^2$  tabel, maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak atau jika  $x^2$  hitung  $> x^2$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Syarat-syarat menggunakan uji statistik dengan *Chi Square* adalah sebagai berikut:

- Variabel yang dihubungkan adalah kategorik dengan variabel kategorik
- Jenis hipotesis adalah jenis komparatif atau hubungan
- Besaran sampel cukup (lebih dari 40 responden)
- Jika tabel 2 x 2 maka menggunakan *Chi Square* dengan *Correction Yate's*
- Tidak adasel dengan *expected frequency* (frekuensi harapan)  $< 1$
- Banyaknya sel dengan *expected frequency*  $< 5$  tidak lebih dari 20% dari banyaknya sel seluruhnya.

Jika tidak memenuhi syarat-syarat tersebut diatas, maka akan dilakukan uji *Fisher Exact*. Adapun rumus uji *Fisher Exact* adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{(A+B)!(C+D)!(A+C)!(B+D)}{N!A!B!C!D!}$$

Keterangan :

P : Nilai probabilitas

A,B,C,D : Nilai masing-masing tabel

N : Jumlah nilai tabel

Keputusan uji :

P value  $\leq \alpha$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak

P value  $> \alpha$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima

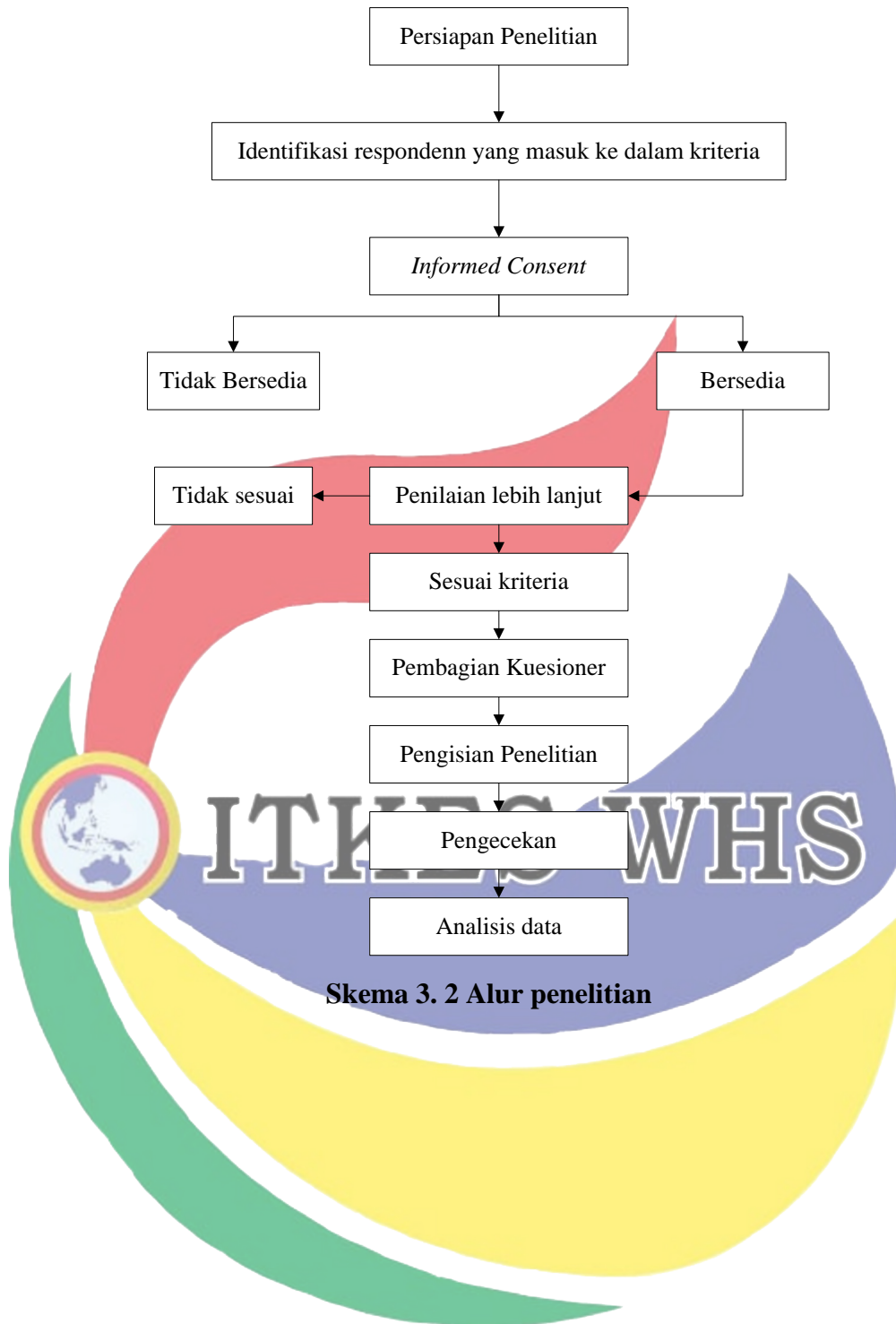
## L. Etika Penelitian

Etika adalah prinsip moral yang mempengaruhi tindakan (Sugiyono, 2012). Etika penelitian terdiri dari 3 macam yaitu :

1. Lembar Persetujuan (*Infomed Consent*): *Infomed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden, dengan bentuk lembar persetujuan. Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian kepada responden yang akan diteliti. Lembar ini dilengkapi dengan judul penelitian dan manfaat penelitian, sehingga subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Bila subjek menolak maka penelitian tidak boleh memaksa dan harus tetap menghormati hak-hak subjek.
2. Tanpa Nama (*Anonimity*): *Anonimity* digunakan untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden, tetapi pada lembar tersebut diberikan kode pengganti nama responden.
3. Kerahasiaan (*Confidentiality*): Informasi yang telah dikumpulkan dari responden akan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, dan hanya akan digunakan untuk mengembangkan ilmu.
4. *Veracity*: Berkaitan dengan kewajiban untuk mengatakan sesuatu dengan benar, tidak berbohong atau menipu, peneliti harus menjelaskan tentang proses penelitian dengan benar dan jujur.
5. *Justice*: Peneliti berlaku adil pada semua responden yang diteliti yaitu dengan membagi semua kuesioner pada responden.

## M. Alur Penelitian

Jalannya penelitian memberikan gambaran keseluruhan mengenai prosedur penelitian (Dahlan, 2014).



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang hubungan citra tubuh dengan mekanisme coping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMK Kesehatan Samarinda melalui *Google Form* pada tanggal 22 Juli-12 Agustus 2020 dengan jumlah sampel 139 siswa.

##### 1. Gambaran Tempat Penelitian

SMK Kesehatan Samarinda terletak di jalan Perjuangan No.2 Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda. SMK Kesehatan Samarinda berdiri tahun 2008. Sekolah ini memiliki 46 guru, 115 siswa laki-laki dan 611 siswa perempuan. SMK Kesehatan Samarinda memiliki jumlah kelas sebanyak 38 ruang kelas, 2 Laboratorium, dan 1 Perpustakaan, SMK Kesehatan Samarinda juga memiliki beberapa jurusan yaitu jurusan Keperawatan, Jurusan Farmasi, dan Jurusan Analis. Bangunan SMK Kesehatan Samarinda berada dilahan seluas 5.000 m<sup>2</sup>. Waktu belajar dan mengajar di SMK Kesehatan Samarinda dilakukan pada dua waktu yaitu pagi dan siang.

##### 2. Hasil Analisis Univariat

Hasil distribusi kelas XI dan XII yang diperoleh sebagai berikut:

###### 1) Usia

Usia responden kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda dapat dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4. 1 Usia responden siswa kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda**

Usia	F	Persentase (%)
16 tahun	70	50,4
17 tahun	68	48,9
Total	139	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden lebih banyak 16 tahun dengan jumlah 70 responden (50,4%). Hal ini dikarenakan remaja akhir diusia 16-17 tahun sudah memasuki masa pubertas, menstruasi dan perhatian terhadap penilaian fisik dan Remaja pada umumnya sedang memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh (Sumarni, 2017).

2) IMT

IMT responden kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda dapat dilihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4. 2 IMT responden siswa kelas XI dan XII di SMK Kesehatan Samarinda**

IMT	F	%
25,0	65	46,8
25,1	12	8,6
25,2	8	5,8
25,3	8	5,8
25,6	1	7
25,8	4	2,
26,0	19	13,7
26,8	2	1,4
27,0	2	1,4
27,4	1	7
27,9	3	2,2
28,0	8	5,8
28,3	1	7
28,7	3	2,2
32,5	2	1,4
Total	139	100

Sumber: Data Primer, 2020

Bedasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa IMT responden lebih banyak di IMT 25,0 dengan jumlah 65 responden (46,8%), lalu di IMT 26,0 dengan jumlah 19 responden (13,7%). Dan di IMT 25,1 dengan jumlah responden 12 (8,6%).

3) Citra tubuh remaja putri yang mengalami obesitas

Citra tubuh remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda dapat dilihat pada tabel 4.3.

**Tabel 4. 3 Citra tubuh remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda**

Citra Tubuh	F	Presentase (%)
Positif	42	30,2
Negatif	97	69,8
Total	139	100

*Sumber: Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.3 di atas terdapat responden yang memiliki citra tubuh positif berjumlah 42 responden (30,2%), dan responden yang memiliki citra tubuh negatif berjumlah 97 responden (69,8%).

4) Mekanisme koping remaja putri yang mengalami obesitas

Mekanisme koping remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda dapat dilihat pada tabel 4.4.

**Tabel 4. 4 Mekanisme koping remaja putri yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda**

Mekanisme koping	F	Presentase
Adaptif	65	46,8
Maladaptif	74	53,2
Total	139	100

Berdasarkan tabel 4.4 di atas terdapat responden yang memiliki mekanisme koping adaptif berjumlah 65 responden (46,8%) dan responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif 74 responden (53,2%).

### 3. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat mengenai Hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda

**Tabel 4. 5 Hasil analisis bivariat**

	Mekanisme koping		Total	<i>P value</i>
	Maladaptif	Adaptif		
Citra tubuh	Negatif	31	97	*0,000
		68,0%	32,0%	
	Positif	8	42	
		19,0%	81,0%	
Total	74	65	139	
	53,2%	46,8%	100,0%	

\*Analisis Uji Chi Square  $p < \alpha$   $\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapat bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif memiliki mekanisme koping yang maladaptif sebanyak 66 responden (68,0%), responden dengan citra tubuh negatif memiliki citra tubuh positif sebanyak 31 (32,0%), responden dengan citra tubuh positif yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 8 (19,0%), dan responden yang memiliki citra tubuh positif dan memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 34 (81,0%). Hasil analisis uji chi square hasil probabilitias (p) sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  karena nilai (p) lebih kecil dari  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang bearti ada hubungan antara citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda.

## B. Pembahasan

1. Citra tubuh pada remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa yang memiliki citra tubuh negatif sebanyak 97 orang (69,8%), dan yang memiliki citra tubuh positif 42 orang (30,2%). Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa citra tubuh negatif yang paling banyak yaitu dengan 97 orang (69,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumarni (2017) yang menyatakan bahwa remaja perempuan memiliki citra tubuh yang negatif mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan melakukan tindakan diet.

Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif tiga kali beresiko lebih banyak mengalami bentuk tubuh atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif. Ketidakpuasan terjadi pada saat seseorang tidak menyukai tubuhnya atau bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. Remaja yang terlihat tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan melakukan segala cara demi memperbaiki penampilannya agar sesuai dengan apa yang diinginkan.

Penelitian lain yang dilakukan Fernandes, (2012) menyatakan beberapa fakta, yaitu subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton penampilan para artis di televisi dan acara peragaan busana. Adapula subjek penelitian yang merasa tidak puas dengan citra tubuhnya karena mereka suka membaca artikel di media cetak tentang bentuk tubuh yang langsing. Peran media, masyarakat, keluarga, teman sepermainan dan artis/model dapat mempengaruhi dan mendorong individu tersebut untuk peduli pada citra tubuh dan penampilan tubuhnya.

Menurut Andiyati, (2016) perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya.

Penolakan terhadap fisik dipengaruhi oleh pandangan negatif pada diri remaja, maka dari itu sebagian remaja memiliki perasaan kurang puas terhadap fisiknya. Psikologis perkembangan remaja menyatakan bahwa bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik adalah bentuk tubuh yang paling sering dijadikan pembandingan oleh orang lain atau orang yang mengalami obesitas. Karena objek pembandingnya adalah bentuk tubuh yang lebih menarik, maka kecenderungan ini akan dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terlihat secara nyata pada remaja.

Perubahan fisik juga dapat mempengaruhi konsep pada diri remaja tersebut dalam membentuk citra tubuh atau bagaimana persepsi individu untuk menilai dan mengevaluasi bentuk dan ukuran tubuhnya. Memiliki tubuh yang sehat, ideal dan ramping adalah keinginan serta impian yang harus diperoleh bagi setiap remaja khususnya remaja perempuan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi apabila siswa menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka siswa akan menilai rendah tubuhnya sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan kurang, tidak percaya diri dan suka membandingkan dirinya dengan orang lain sering kali keadaan tersebut membuat siswa tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti adanya sehingga citra tubuh menjadi tidak baik atau negatif.

2. Mekanisme koping pada remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa yang memiliki mekanisme koping adaptif adalah sebanyak 65 orang (46,8%) dan yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 74 orang (53,2%). Dalam penelitian ini mayoritas siswa memiliki mekanisme koping yang mal adaptif yaitu sebanyak 74 orang (53,2%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping dapat berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam meliputi konsep diri, harga diri dan kondisi fisik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup. Faktor-faktor inilah yang membentuk mekanisme koping sehingga ciri-ciri mekanisme koping dari setiap individu terbentuk. Orang yang memiliki mekanisme koping yang positif memiliki ciri-ciri antara lain, yakin akan kemampuan diri sendiri, mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, serta memiliki keberanian mengungkapkan pendapat (Rupang,dkk 2013)

Hal ini sejalan dengan penelitian Griffiths (2010), menyatakan bahwa mekanisme koping dan kualitas hidup pada anak dan remaja yang obesitas menunjukkan bahwa mekanisme koping dipengaruhi oleh jenis kelamin. Perbedaan jenis kelamin membawa perbedaan rasa percaya diri, remaja perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Mekanisme koping juga dipengaruhi oleh kondisi fisik setiap individu, perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri.

Mekanisme koping merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan kurangnya pengenalan dan pemahaman remaja terhadap diri sehingga mengakibatkan penilaian terhadap diri sendiri dan kemampuan kurang cermat yang pada akhirnya dapat menimbulkan kurang percaya diri. Individu yang rasa percaya dirinya rendah akan mengalami hambatan-hambatan dalam hidupnya, baik dalam berinteraksi dengan individu lain maupun dalam pekerjaan.

Selain itu sejumlah peneliti (polli,dkk 2016) telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu contributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Menurut pendapat (Valuntis, dkk 2008) seseorang dengan koping yang berfokus pada emosi untuk mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh, dapat mengalami gangguan kesehatan dalam hal ini adalah gangguan makan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa mekanisme koping yang maladaptif lebih berpengaruh dan memberikan dampak positif bagi responden dalam menghadapi obesitasnya karena perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologi.

### 3. Hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui menunjukkan bahwa citra tubuh negatif memiliki mekanisme koping yang maladaptif sebanyak 66 responden (68,0%), responden dengan citra tubuh negatif memiliki citra tubuh positif sebanyak 31 (32,0%), responden dengan citra tubuh positif yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 8 (19,0%), dan responden yang memiliki citra tubuh positif dan memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 34 (81,0%). Hasil analisis uji chi square hasil probabilitas ( $p$ ) sebesar  $0,000 < \alpha < 0,05$  karena nilai ( $p$ ) lebih kecil dari  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda.

Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marita,dkk 2014) yakni didapatkan hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri yang dimiliki seseorang. Dengan demikian, wanita bertubuh besar tidak akan bermasalah dengan

mekanisme kopingnya ketika wanita bertubuh besar tersebut memandang citra tubuhnya positif.

Sebaliknya, ketika wanita tersebut memandang citra tubuhnya negatif maka individu tersebut akan kurang percaya diri. Ketika individu tersebut yakin jika dirinya menarik, maka individu akan semakin percaya diri dan tidak akan merasa malu akan tubuhnya sehingga individu tersebut akan mencapai tujuan yang diinginkannya. (Hakim, dalam Anggraini 2019) mengatakan bahwa mekanisme koping merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Individu yang mampu menerima dirinya sendiri dan lingkungannya akan selalu tenang dan optimis dalam menghadapi kehidupan.

Wanita yang memiliki citra tubuh positif akan merasa nyaman dan percaya diri karena merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan. Sedangkan wanita yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami hambatan sosial, harga diri yang rendah dan memiliki kecemasan karena merasa tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan (Thompson, dalam Anggraini 2019).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri wanita obesitas, (Sobur, dalam Anggraini 2019) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi tinggi dan rendahnya rasa percaya diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, tingkat ekonomi keluarga, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, pengalaman hidup, dan faktor lingkungan. Jika dibiarkan para wanita ini akan menjadi pribadi yang anti sosial, mudah tersinggung, minder dan menarik diri dari lingkungan.

Sedangkan faktor internal berasal dari konsep diri, kecerdasan/ intelegensi, keterampilan komunikasi, kepribadian, kondisi fisik, dan proporsi bentuk tubuh. Wanita yang kurang memiliki rasa percaya diri

cenderung akan pesimis, tidak percaya dengan kemampuan sendiri serta mudah dilanda frustrasi.

Para wanita yang memiliki bentuk tubuh tidak proporsional berpikir bahwa diri mereka tidak menarik secara fisik sehingga mempengaruhi sistem kerja pikiran dan pandangan mereka terhadap tubuh mereka sendiri sesuai. Ada tiga aspek citra tubuh yaitu persepsi, pemikiran dan perasaan. Ketika persepsi dan pikiran terhadap citra tubuh negatif maka akan berpengaruh terhadap perasaan yang akan menghasilkan rasa kurang percaya diri dan kurang nyaman terhadap diri sendiri. Hal tersebut juga tentunya akan mempengaruhi proses sosial dan aktualisasi diri dengan lingkungan (Nugraha,2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Anggarini,2019) yang mengatakan bahwa mayoritas subjek memiliki citra tubuh rendah. Wanita bertubuh besar yang memiliki citra tubuh rendah akan kesulitan untuk bersosialisasi dengan sekitar sehingga mereka memiliki mekanisme koping yang kurang baik. Menurut (Hakim, dalam Anggraini 2019), mengemukakan kondisi fisik bisa seperti cacat anggota tubuh atau kelainan fisik tertentu dapat menimbulkan rasa rendah diri (*minder*) yang akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

Salah satu faktor penyebab rendahnya citra tubuh adalah dengan membandingkan ukuran tubuh secara fisik dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kekurangan atau bentuk tubuh tidak proporsional, terlalu kurus atau terlalu gemuk, postur tubuh tinggi atau rendah akan lebih memiliki ketidakpercayaan diri ketika harus bertemu dengan orang lain hal tersebut dapat menciptakan rasa rendah diri, rasa malu atau tertutup (Afifi, 2014).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme koping seseorang adalah evaluasi terhadap penampilan. Orientasi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas penampilannya. Kemampuan menghadapi masalah juga menjadi alasan rendahnya rasa percaya diri seseorang.

Jika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap masalah dengan baik, hal tersebut akan membuat rasa rendah diri yang lama- kelamaan akan mengganggu rasa kepercayaan diri terhadap kemampuannya. Selain itu, kurangnya rasa daya tarik fisik sangat besar berkontribusi dalam pembentukan kepercayaan diri guna membantu mengaktualisasikan diri dengan relasi sosial dan lingkungan sekitar (Jones, dalam Anggraini 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa terdapat hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda. Dikarenakan responden mayoritas memiliki citra tubuh yang negatif begitu pula dengan mekanisme koping yg maladaptif yang dimilikinya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Karena adanya pandemi covid-19 saat ini peneliti sangat terbatas untuk mengamati secara langsung responden saat melakukan pengisian kuesioner.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan tentang hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

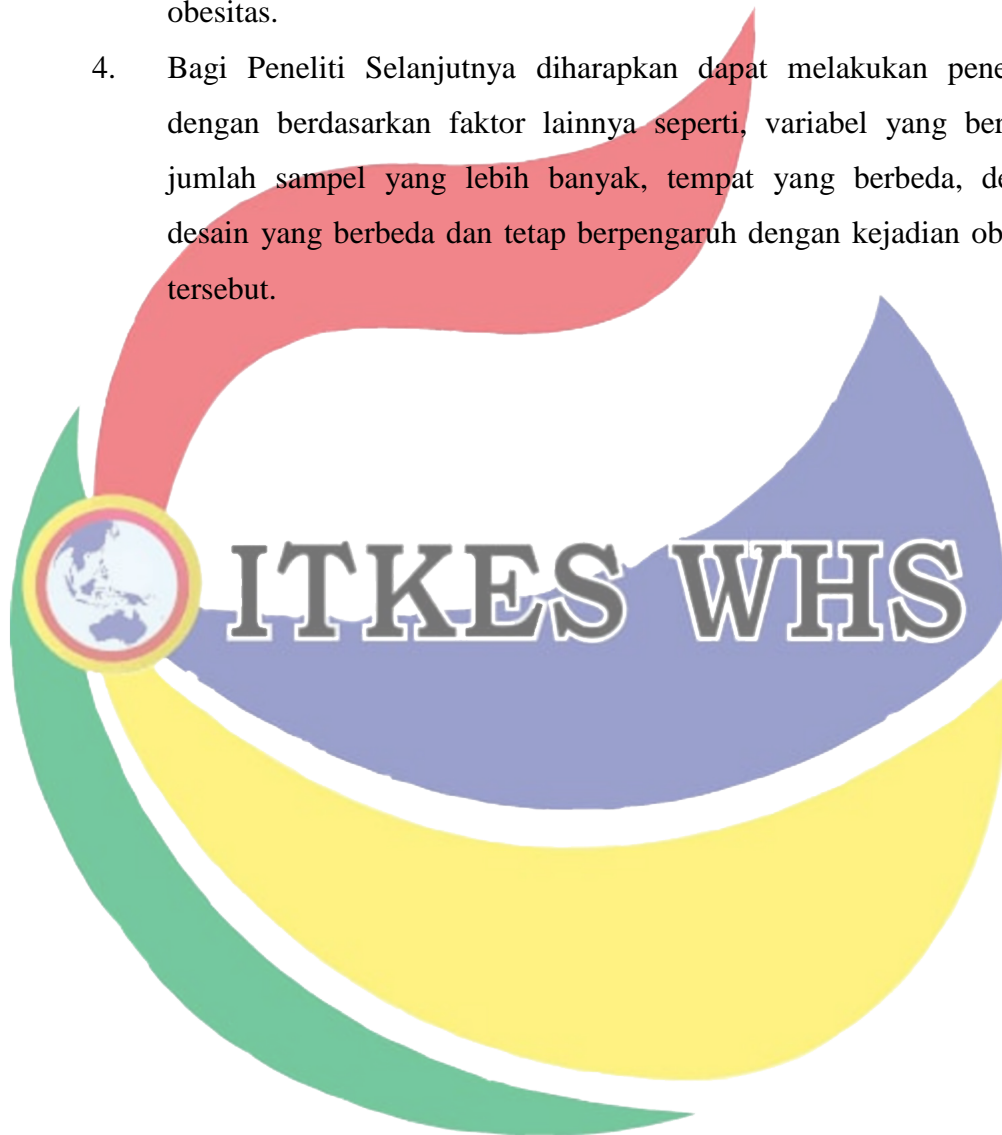
1. Citra tubuh remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas sebagian besar responden mengalami citra tubuh negatif
2. Mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas sebagian besar mengalami mekanisme koping yang maladaptif
3. Ada hubungan antara citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda. Karena ( $p \text{ value} : 0,000 < \text{ dari nilai } \alpha : 0,05$ )

#### **B. Saran**

1. Bagi siswa yang mengalami obesitas diharapkan mampu untuk menurunkan berat badan atau mampu untuk mengontrol, menjadwalkan makan sehari-hari, dengan cara berdiet sehingga siswa yang mengalami obesitas akan mengalami penurunan berat badan dengan cara berdiet tersebut.
2. Bagi SMK Kesehatan Samarinda sebaiknya siswa bisa lebih memahami tugas perkembangannya sehingga siap dalam menghadapi perubahan fisik. siswa tidak perlu cemas dengan perubahan fisik karena itu adalah hal yang wajar harus terjadi. Bertambahnya usia dan kematangan reproduksi maka penampilan fisik akan semakin memuaskan. Dan siswa dengan obesitas juga memahami bentuk mekanisme koping yang adaptif dilakukan untuk mengurangi dampak yang terjadi akibat obesitasnya, sehingga selanjutnya mampu

melakukan bentuk mekanisme koping yang baik untuk mengatasi dampak obesitas tersebut.

3. Bagi ITKES Wiyata Husada Samarinda Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sebuah strategi dalam pelayanan kesehatan yang dapat untuk meningkatkan pelayanan dan sebagai bahan kajian serta pemikiran untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang obesitas.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan berdasarkan faktor lainnya seperti, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, tempat yang berbeda, dengan desain yang berbeda dan tetap berpengaruh dengan kejadian obesitas tersebut.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, F. dan Suleeman, J. (2011). *Hubungan Antara Body Image , Self-Esteem dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Depok: Universitas Indonesia
- Afifi, J. (2014). *Satu Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Andiyati, A. D. (2016). “*Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul*”. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anggarini,(2019). “*Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar*”. Universitas Sanata Dharma.
- Amalia, R (2018). “*Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Universitas X Di Yogyakarta*”. Universitas Islam Indonesia
- Dahlan, S. (2018). *Langkah-Langkah Membuat Skripsi Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto. .
- Fernandez, S., & Pritchard, M. (2012). “*Relationships Between self-esteem, Media Influence and Drive for Thinness*”. *Eating behaviors*, 13(4), 321-325.
- García, F. E., et al. (2018). “*Psychometric Properties of The Brief-COPE for The Evaluation of Coping Strategies in The Chilean Population*”. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 22.
- Griffiths, et al. (2010). “*Self-esteem and Quality of Life in Obese Children and Adolescents: A Systematic Review*”. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(4), 282-304.

- Junita, S. (2012). *“Hubungan Antara Strategi Coping dan Psychological Well-Being Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tuna Ganda Usia 6-12 Tahun”*. Universitas Indonesia.
- Kusuma, M. R. H., & Krianto, T. (2018). *“Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta”*. *Perilaku dan Promosi Kesehatan*, 1(1), 23-31.
- Keliat.,et.al. (2013). *Manajemen Keperawatan Psikososiasial & Kader Kesehatan Jiwa.: CMHN ( Intermediate Course)*. Jakarta: EGC.
- Kling, J., et al. (2019). *“Systematic Review of Body Image Measures”*. *Body image*, 30, 170-211
- Marita, G. D. M., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2014). *“Hubungan antara body image & imaginary audience dengan kepercayaan diri pada siswi kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk”*. *Jurnal Ilmiah* 3 (3).
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nugraha, A. (2010). *“Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Orang yang Mengikuti Fitness Center”*. UIN Syarif
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). *“Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas”*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-49.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo,(2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Polii, et al. (2016). *“Hubungan kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 9 Binsus Manado”*. eBiomedik, 4(2),
- Proverawati. (2010). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan*. Bandung: Alfabeta.
- Putri, G. P. (2014). *“Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014”*. Padang: Politeknik Kemenkes Padang.
- Putri, R. (2012). *“Hubungan Obesitas dengan Gambaran Citra Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia (FIB)”*. Universitas Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Rahmawati. (2016). *“Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Rakhmawati, A. (2014). *“Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Usia Awal Andropause”*. Universitas Sebelas Maret.
- Ridwan. (2009). *Metode & Teknik Menyusun Skripsi Penelitian*. Jakarta: Alfabeta
- Rosari, Bernadeta Intan Setya. (2017). *“Hubungan Antara Body Image dan Kecenderungan Impulse Buying Wanita Bekerja”*. Universitas Sanata Dharma

- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). "*Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dengan Obesitas Pada Siswa SMA Rex Mundi Manado*". Jurnal e-Biomedik (eBM), Vol. 1, No. 1. hlm. 343-348.
- Sa'diyah, H. (2015). "*Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang*". (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sari, D. A. K. W., & Permatasari, A. I. (2016). "*Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas*". Jurnal Stikes RS Baptis Kediri, 9(1).
- Sartika, A. (2018). "*Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa*". (Studi di ruang Hemodialisa RSUD Bangil). (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). "*Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional*". Amerta Nutrition, 1(4), 398-405.
- Wijaya, S. A. K. (2016). "*Hubungan Karakteristik, Indeks Massa Tubuh, Dan Mekanisme Koping Terhadap Citra Tubuh Pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*". (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- WHO, (2016). "*Obesity and Overweight. Geneva* : WHO Technical Report Series.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nadya Meitanti Lubis  
Nim : B21831112001  
Tempat Tanggal Lahir : Manokwari, 15 Mei 1997  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Sultan Alimuddin Gg. Beringin 3 RT.2 No.140  
Samarinda  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Perawat  
Instansi Pekerjaan : Klinik PPK 1 Denkesyah Samarinda  
Email : [nadya.meitanti01@gmail.com](mailto:nadya.meitanti01@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 035 Tenggarong ( 2009)  
2. SMP N 1 Tenggatong (2012)  
3. SMA N 2 Samarinda ( 2015)  
4. D-III Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Mulawarman ( 2018)

ITKES WHS

## Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Meitanti Lubis

NIM : B21831112001

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA Samarinda. Saya akan melakukan penelitian tentang **“Hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda ”**

Untuk itu kami mohon partisipasi bapak/ibu/saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini, dijamin kerahasiaannya (tanpa nama) dan tidak ada pemaksaan. Data yang disajikan hanya untuk pengembangan ilmu keperawatan. Atas kerjasama dan partisipasinya, kami sampaikan terima kasih.

Samarinda, ..... 2020

Hormat Saya,

Nadya Meitanti Lubis  
Nim : B21831112001

**Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti saya bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian dengan judul “**Hubungan citra tubuh dengan mekanisme coping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda**”. yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA Samarinda.

Nama : Nadya Meitanti Lubis

Nim : B21831112001

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif bagi saya dan segala informasi yang diberikan dijamin kerahasiaannya. Saya memahami bahwa penelitian akan menjadi bahan masukan bagi perawat untuk dapat meningkatkan pelayanan di komunitas karena itu jawaban yang diberikan adalah sebenar-benarnya.

Berdasarkan semua penjelasan diatas maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian

Samarinda,..... 2020

Responden

(.....)

## Lampiran 4 : Lembar informed consent

### INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Kelas :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti maka saya (bersedia/tidak bersedia)\* untuk menjadi responden. Penelitian yang berjudul “Hubungan citra tubuh dengan mekanisme koping remaja putri kelas XI dan XII yang mengalami obesitas di SMK Kesehatan Samarinda”. Apabila terjadi sesuatu yang merugikan dari saya akibat penelitian ini, maka saya akan bertanggung jawab dan tidak akan menuntut di kemudian hari.

  
Samarinda, 2020  
Responden  
( )

Catatan:

\*Coret yang tidak perlu

**Lampiran 5 : Lembar Kuesioner**

**KUESIONER PENELITIAN  
HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN MEKANISME KOPING  
REMAJA PUTRI KELAS XI DAN XII YANG MENGALAMI OBESITAS  
DI SMK KESEHATAN SAMARINDA  
TAHUN 2020**

Beri tanda centang ( ) pada kolom tersedia

No. Responden :

1. Identitas Responden

a. Nama/inisial :

b. Usia :

c. Tinggi Badan/BB :

Kueioner A "Citra Tubuh mengenai obesitas"

NO	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak terlalu memperhatikan penampilan Saya				
2.	Saya sangat menginginkan penurunan berat Badan				
3.	Berat badan saya normal-normal saja				
4.	Saya berusaha mengurangi berat badan dengan cara berdiet				
5.	Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan				
6.	Saya tidak terlalu mempermasalahkan berat badan saya				
7.	Saya minum pil pelangsing untuk menurunkan berat badan				
8.	Saya takut jika berat badan saya bertambah				
9.	Usaha yang saya lakukan untuk menjaga berat badan adalah dengan melakukan diet				
10.	Saya berusaha mengurangi kalori dengan cara berolahraga				

### Kuesioner B “Mekanisme koping obesitas”

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya puas dengan apa yang telah terjadi dalam hidup saya				
2	Selama ini saya merasa kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain				
3	Saya memiliki kepercayaan diri dalam berpendapat meskipun berbeda dengan pendapat umum				
4	Tuntutan hidup sehari-hari membuat saya tertekan				
5	Saya hidup untuk saat ini dan tidak memikirkan masa depan				
6	Menurut saya penting memiliki pengalaman baru yang menantang pandangan saya tentang diri sendiri dan dunia selama ini				
7	Saya menyukai sebagian besar aspek diri saya				
8	Saya jarang memiliki hubungan hangat yang dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain				
9	Saya merasa kesulitan untuk membuat hidup saya teratur				
10	Saya dapat mengatur berbagai tanggung jawab sehari-hari dengan baik				





**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/1/2019

itkeswhs

itkeswhs

www.itkeswhs.ac.id

info@itkeswhs.ac.id

Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda - Kalimantan Timur, Telp/Fax (0541) 7272431

Nomor : 1180 /ITKES-WHS/LT/2020  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

22 Juli 2020

Kepada Yth.  
Kepala SMK Kesehatan Samarinda  
di -  
Tempat

Dengan hormat,

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Schubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : NADYA MEITANTI LUBIS  
NIM : B21831112001  
Semester : III  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Hubungan Citra Tubuh dan mekanisme koping remaja Putri kelas II yang mengalami obesitas di smk kesehatan samarinda**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,



**Handu Sulistyorini, S.ST., M.Keb**  
Telp. 14104.87.13.075

**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**  
Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/I/2019

📍 itkeswhs  
📧 itkeswhs  
🌐 www.itkeswhs.ac.id  
✉ info@itkeswhs.ac.id

Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda - Kalimantan Timur, Telp/Fax (0541) 7272431

Nomor : //8/ /ITKES-WHS/LT/2020  
Lampiran : --  
Perihal : Permohonan Izin Uji Validitas Data

21 Juli 2020

Kepada Yth.  
Kepala SMK Medika Samarinda  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan hidayah- Nya kepada kita semua..Aamiin..

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan uji validitas data di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : NADYA MEITANTI LUBIS  
NIM : B21831112001  
Semester : III  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Hubungan Citra Tubuh dengan mekanisme koping remaja Putri kelas II yang mengalami obesitas di smk kesehatan samarinda**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,  
  
**Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb**  
NIK. 114104.87.13.075



# SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SMK MEDIKA SAMARINDA

Terakreditasi BAN S/M "B"

Izin Disdik : No.421/195/D.IIIA/06/2010

Alamat : Jl. Padat Karya No. 46C Bengkuring Luar,  
Samarinda Telp. 085245074392

NIS : 401260 / NSS : 402166006069 / NPSN : 30407767

Nomor : 422/361/SMK-MDK/VIII/2020

Samarinda, 06 Agustus 2020

Perihal : Pelaksanaan Uji Validitas di SMK Medika Samarinda

Kepada yth.

Wakil Rektor I ITKS Wiyata Husada Samarinda

di –

Tempat

Dengan Hormat,

Teriring salam dan doa semoga kita selalu mendapat rahmat dari Allah SWT. Amin Sehubungan dengan Surat Permohonan Ijin Uji Validitas dalam rangka Tugas Akhir (TA) atas nama Mahasiswa:

Nama : NADYA MEITANTI LUBIS

NIM : B21831112001

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Riset : HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN MEKANISME KOPING  
REMAJA PUTRI KELAS II YANG MENGALAMI OBESITAS DI  
SMK KESEHATAN SAMARINDA

Maka pada dasarnya SMK Medika Samarinda tidak keberatan untuk dijadikan Tempat Penelitian Pendidikan.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah,



Musmulyadi, S.Pd.M



**YAYASAN FAVORIT KALIMANTAN TIMUR**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KESEHATAN SAMARINDA**  
Komp. Keahlian : Asist. Keperawatan, TekLabMed, Farmasi Klinis&Komunitas, TKJ  
Alamat : Jalan Perjuangan No 2 Telp ( 0541 ) 765347 / 0811 5824712 Kode Pos 75119 Kaltim  
E-mail : [SmkKesehatan@gmail.com](mailto:SmkKesehatan@gmail.com)

SK Dinas Pendidikan Kota : 421/1125/DP.IV.B/05/2008  
**NSS : 402166006054**      **AKREDITASI A**      **NPSN : 30405836**

Nomor : **166**./GII/SKet/Ea.Ib/SMK-Kes/VIII/2020  
Lampiran : -  
Perihal : **Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.  
**Wakil Rektor I**  
**Institut Teknologi Kesehatan & Sains**  
**Wiyata Husada Samarinda**  
di-

Tempat

Dengan Hormat,  
Sehubungan dengan surat Bapak/Ibu/Saudara nomor: 1180/ITKES-WHS/LT/2020 tanggal 22 Juli 2020 perihal surat pengantar melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi mahasiswa atas nama:

Nama : NADYA MEITANTI LUBIS  
NIM : B21831112001  
Semester : III  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : Hubungan Citra Tubuh dan Mekanisme Koping Remaja Putri Kelas II yang Mengalami Obesitas di SMK Kesehatan Samarinda

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik.

Demikian surat balasan ini disampaikan, atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Samarinda, 12 Agustus 2020  
Kepala SMK Kesehatan Samarinda



**Dr. H. Muhammad Natsir, M. Pd**