

## Hubungan Berat Badan Berlebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur

Mailani Agestaria Irawan<sup>1</sup> Agil Dhiemitra Aulia Dewi<sup>2</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

e-mail: agildhiemitra@unisayogya.ac.id

### Abstract

*Being overweight is a problem that is quite worrying among early adolescents. Overweight in the group of adolescents that affects their psychosocial development, including their self-confidence. Purpose to determine the relationship between excess body weight, food selection and self-confidence in high school students in East Lampung district. This research is an analytic survey using a cross sectional research design. The research population was high school students in East Lampung Regency with a sampel size calculation of 106people, and the sampling technique used stratifiedrandom sampling. The results of this study showed that the percentage of overweight adolescents in SMA Kabupaten Lampung Timur was 75%. Respondents who have poor self-confidence with excess body weight are 66%. Conclusion There is a relationship between excess weight and self-confidence and there is a relationship between food choices and excess body weight..*

**Keywords:** *Overweight, Food selection, Self-confidence*

### Abstrak

Kelebihan berat badan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja awal. Kelebihan berat badan pada kelompok remaja mempengaruhi perkembangan psikososialnya termasuk kepercayaan dirinya. Tujuan Untuk mengetahui hubungan berat badan berlebih, pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di kabupaten Lampung Timur. Populasi penelitian adalah siswa SMA di Kabupaten Lampung Timur dengan perhitungan besar sampel 106 orang, dan teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling. Hasil penelitian ini didapatkan Kelebihan berat badan pada remaja di SMA Kabupaten Lampung Timur sebanyak persentase 75%. Responden yang memiliki kepercayaan diri kurang baik dengan berat badan berlebih sebesar 66%. Kesimpulan Ada hubungan berat badan berlebih dengan kepercayaan diri dan Ada hubungan pemilihan makanan dengan berat badan berlebih.

**Kata Kunci :** Berat badan berlebih, Pemilihan makanan, Kepercayaan diri

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja dalam bahasa Inggris "Adolescence" yang berarti tubuh menjadi dewasa atau perkembangan menuju kematangan (Fhadila, 2017) . Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja madya atau pertengahan dari usia 15-18 tahun dan remaja akhir dari usia 18-22 tahun. Perkembangan remaja awal yang diawali dari usia 12-15 tahun merupakan segmen dari perkembangan individu yang sangat penting dan ditandai dengan adanya perubahan fisik, sehingga para remaja sangat mudah mengalami krisis kepercayaan diri jika menyangkut soal penampilan fisik (Jannah, 2016) . Salah satu perubahan fisik yang terlihat pada remaja adalah bentuk tubuh seperti kegemukan atau berat badan berlebih (Kelen et al., 2020).

Kelebihan berat badan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja awal. Kegemukan atau berat badan berlebih merupakan suatu kelainan atau dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh sehingga berat badan seseorang jauh dari normal dan dapat membahayakan bagi kesehatan. Kelebihan Berat badan wanita usia remaja memiliki kecenderungan mengalami sindrom metabolik nantinya.

Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi kegemukan dan berat badan berlebih setiap tahunnya mengalami peningkatan. Prevalensi berat badan berlebih pada remaja usia  $\geq 15$  tahun yaitu pada tahun 2007 sebesar 8,8%, sedangkan pada tahun 2013 sebesar 10,8% dan pada tahun 2018 kembali mengalami peningkatan yang cukup tinggi yakni sebesar 11,2%. Terdapat 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua. Prevalensi berat badan berlebih di lampung mencapai 11,5% dengan prevalensi status gizi remaja (IMT/U). Remaja 16-18 Tahun sebesar 1,42% sangat kurus, 8,9% kurus, 11,5% gemuk (Risikesdas, 2018). Sedangkan prevalensi berat badan berlebih di kabupaten lampung timur sebesar 3,07% (Risikesdas, 2018). Peningkatan yang cukup tinggi dari angka kejadian berat badan berlebih sangat mengkhawatirkan, karena secara langsung kelebihan berat badan dapat membahayakan kesehatan pada seseorang menyebabkan terjadinya resiko sejumlah penyakit seperti Diabetes Mellitus, Stroke dan Hipertensi (Pujiastuti et al., n.d.,2015).

Perilaku makan pada remaja sangat berkaitan dengan pemilihan makanan. Pemilihan makanan merupakan salah satu komponen penting dalam menentukan kualitas hidup. Kebiasaan perilaku makan remaja dipengaruhi dengan adanya perkembangan kafe, restoran, dan kedai – kedai unik yang menyajikan makanan hasil olahan dari lemak dan gula yang mendominasi, seringnya berkunjung ke restoran cepat saji atau bahkan mengkonsumsi junk food (Santoso et al., n.d.,2018). Anak muda jaman sekarang menyukai atau tertarik dengan makanan dengan rasa yang unik dan menantang, contohnya mie instan yang diberi rasa-rasa baru lalu disajikan dengan sumpit terbang atau makanan dengan level pedas yang bervariasi (Kelen et al., 2020).

Menurut WHO, aktivitas fisik teratur dapat membantu mengendalikan berat badan dan menurunkan risiko kelebihan berat badan hingga 50%, dibandingkan dengan individu kurang melakukan aktifitas fisik. Pola Pemilihan makanan yang salah merupakan penyebab utama terjadinya sindroma metabolik. Semakin banyak asupan makan, terutama kolesterol, total kalori, lemak dan karbohidrat maka semakin meningkat kejadian sindroma metabolik (Indriasari et al., 2017). Berat badan berlebih dapat terjadi apabila asupan energi melebihi pengeluaran energi yang mengakibatkan ketidakseimbangan energi dan berdampak pada peningkatan berat badan, dimana 60% hingga 80% biasanya berupa massa lemak tubuh (Kurdanti et al., 2015)

Sekitar 3.4 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya karena obesitas atau overweight. Berat badan berlebih pada kelompok remaja juga mempengaruhi perkembangan psikososialnya termasuk kepercayaan dirinya. Kelebihan berat badan dikalangan remaja memang permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Dapat dijelaskan jika kelebihan berat badan terjadi pada remaja akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri terhadap lingkungan sekitarnya (Wahyuni et al., 2016).

Remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan membuat mereka mengalami banyak masalah dengan tubuhnya, contohnya merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki, gangguan makan, melakukan diet yang terlalu ketat, depresi, dan lain-lain (Kurdanti et al., 2015). Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan dalam

memulai pergaulan. Remaja yang mengalami berat badan berlebih sering merasa menjadi bahan perbincangan para siswa lain tentang berat badannya, sehingga hal ini menyebabkan harga diri siswa tersebut berkurang

Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah dalam melakukan interaksi dengan orang lain, dapat menyampaikan pendapat tanpa keraguan, dapat menghargai pendapat orang lain, serta mampu bertindak dan berpikir positif dalam mengambil keputusan sedangkan Remaja yang kurang memiliki interaksi sosial memiliki tingkat percaya diri yang rendah (Intan Husada et al., 2015). Lampung menjadi salah satu kota yang memiliki prevalensi obesitas yang cukup tinggi di karenakan banyak remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsinya (Wismoyo Nugraha Putra, 2017). Terlebih di zaman modern ini, remaja di Lampung dalam pemilihan makanan sering sekali menggunakan aplikasi online untuk membeli makanan cepat saji sehingga mempermudah masyarakat dalam memilih makan (Pantaleon et al., 2019). Selain aplikasi cepat saji, Lampung juga memiliki ciri khas tersendiri dalam olahan makanannya. Ciri khas makanan di Lampung yaitu pedas dan asin. Masyarakat di Lampung gemar sekali mengkonsumsi makanan yang pedas dan juga asin, menurut masyarakat makanan pedas dapat meningkatkan nafsu makan dan juga menjadikan selalu ingin makan makanan yang pedas (Fauza et al., 2020) Faktor pemilihan makanan seperti inilah yang menyebabkan remaja Lampung memiliki prevalensi berat badan berlebih yang cukup tinggi. Selain dari segi makanan, berat badan berlebih di Lampung juga di sebabkan oleh gaya hidup (Pratiwi et al, 2017). Berdasarkan pemaparan pada latar belakang yang telah penulis kemukakan, peneliti tertarik untuk mengetahui “hubungan berat badan berlebih, pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Lampung”.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang bersifat survey analitik dan Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Desember-Januari 2022. Variable bebas adalah berat badan berlebih sedangkan variable terikat adalah Pemilihan Makanan dan Kepercayaan Diri. Populasi pada penelitian ini yaitu pelajar di beberapa SMA di Lampung. Sampel dalam penelitian ini yaitu pelajar SMA yang mengalami berat badan berlebih dan berat badan tidak berlebih di beberapa SMA di Kabupaten Lampung Timur. Sampel yang diteliti pada penelitian ini yaitu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Remaja usia 15 tahun s/d 18 tahun
- 2) Bersedia menjadi responden penelitian dan mengisi inform consent
- 3) Tinggal di Lampung minimal 1 tahun
- 4) Memiliki berat badan berlebih dan berat badan tidak berlebih

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tidak mengkonsumsi obat hormonal
- 2) Usia di bawah 15 tahun dan diatas 18 tahun

Jumlah sampel minimal sebanyak 109 pelajar SMA yang telah dihitung menggunakan rumus Lemeshow dengan populasi tidak diketahui.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

##### 1. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat dideskripsikan Jenis Kelamin Pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur .Berdasarkan hasil penelitian dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMA Kabupaten Lampung Timur yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1.** Jenis Kelamin pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur

Jenis Kelamin	n	Persentase
Laki - laki	22	21%
Perempuan	84	79%
Total	106	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas secara keseluruhan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (79%) .

**Tabel 2.** Responden Berdasarkan Umur pada Pelajar SMA di Kab. Lampung Timur

Umur	n	Persentase (%)
15	14	13%
16	31	29%
17	49	46%
18	12	12%
Total	106	100%

Hasil analisis tabel 2 responden yang paling banyak terambil sebagian besar umur 17 tahun sebanyak 49 orang (46%) .

**Tabel 3.** Responden Menurut Status Gizi

Status Gizi	n	Persentase
Berat badan berlebih	80	75%
Berat badan tidak berlebih	26	25%
Total	106	100%

Berdasarkan Hasil analisis tabel 3 responden yang memiliki berat badan berlebih paling banyak sebesar 80 orang (75%).

**Tabel 4** Responden Berdasarkan Kepercayaan Diri

Kriteria	BB lebih	Persentase	Tidak Lebih	Persentase
Baik	10	9 %	24	23%
Kurang baik	70	66 %	2	2 %
Total	80	75%	26	25%

Berdasarkan hasil tabel 4 sebagian responden memiliki kepercayaan diri kurang baik dengan BB lebih sebesar 66%.

**Tabel 5** Responden berdasarkan Pemilihan Makanan

Kriteria	BB lebih	Persentase	Tidak Lebih	Persentase
Baik	6	5.5%	6	5.5%
Kurang baik	74	70%	20	19%
Total	80	100%	26	

Berdasarkan hasil tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemilihan makanan kurang baik sebesar 74 orang (70%).

2. Analisa Bivariat

3.

a. Hubungan berat badan berlebih dan kepercayaan diri pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur

Analisis bivariat yang dilakukan pada tahap ini diteliti “Hubungan kelebihan berat badan, pemilihan makanan dan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur” dengan menggunakan uji statistik chi-square dapat diketahui sebagai berikut :

**Tabel 6.** Hubungan Berat Badan Berlebih Dengan Kepercayaan Diri

Kriteria	Kepercayaan Diri				P-value
	Baik		Kurang		
Status Gizi	n	%	n	%	
BB berlebih	10	9%	70	66%	0.000
Tidak berlebih	24	23%	2	2%	
Total	34	32%	72	68%	

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 6 menunjukkan remaja yang memiliki kepercayaan diri kurang baik dengan status gizi lebih sebesar 66%. Hasil uji analisis chi-square hubungan antara berat badan berlebih dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur menunjukkan nilai signifikan  $0.000 \leq \alpha=0,05$ , maka  $H_a$  (Hipotesis penelitian) diterima yang berarti ada hubungan berat badan berlebih dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur.

**Tabel 7** Hubungan Berat Badan Berlebih Dengan Pemilihan Makanan Pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur

Kriteria	Pemilihan Makanan				P-value
	Baik		Kurang		
Status gizi	n	%	n	%	
BB Berlebih	6	5.5 %	7	70%	0.029
Tidak berlebih	6	5.5 %	2	19%	
Total	12	11%	94	89%	

Sumber : Data Primer 2021

Pada tabel 7 menunjukkan remaja dengan status gizi berat badan berlebih dengan pemilihan makanan kurang baik sebesar 70%. Hasil uji analisis chi-square hubungan antara pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur menunjukkan nilai signifikan  $0.029 \leq \alpha=0,05$ , maka  $H_a$  (Hipotesis penelitian) diterima yang berarti ada hubungan antara hubungan pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur.

1. Hubungan Berat Badan Berlebih dengan Pemilihan Makanan pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada keeratan hubungan antara berat badan berlebih dengan pemilihan makanan pada pelajar SMA Di Kabupaten Lampung Timur, Hasil uji analisis *chi-square* hubungan antara pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur menunjukkan nilai signifikan  $0.029 \leq \alpha=0,05$ , maka  $H_a$  (Hipotesis penelitian) diterima yang berarti ada hubungan antara hubungan pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki pemilihan makanan yang kurang baik cenderung mengalami berat badan berlebih.

Berdasarkan kuesioner yang telah diteliti, didapatkan hasil sebesar 70% pelajar memiliki pemilihan makanan kurang baik dengan status gizi berlebih. Dari kuesioner pemilihan makanan pada remaja

Dari hasil kuesioner mengenai pemilihan makanan yang berjumlah 11 pertanyaan meliputi 5 aspek pemilihan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur dan buah, pola makan dan air putih yg cukup (2,5 Liter/hari) didapatkan hasil pada aspek karbohidrat, responden menjawab banyak mengonsumsi karbohidrat berupa nasi lebih dari AKG, saat di sekolah responden gemar mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan garam seperti mie instan dan snack sebanyak 78%. Responden mengalami kelebihan mengonsumsi jenis protein hewani dan nabati sebanyak 84,1%. Responden dalam mengonsumsi sayur dan buah tergolong cukup rendah yaitu 55%. konsumsi air putih pada responden masih kurang dari 2,5 liter sebanyak 56%. Sebanyak 50,5% responden tidak makan dengan teratur.

Jenis makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, garam dan minyak akan menjadi penumpukan kalori di dalam tubuh sehingga menyebabkan resiko terjadinya berat badan berlebih. Selain itu juga kebiasaan makan yang digemari remaja yaitu makanan ringan

atau makanan cepat saji *fast food* apabila dikonsumsi dalam jumlah yang cukup banyak akan mengakibatkan terjadinya berat badan berlebih. Kebutuhan protein remaja adalah sebesar 0,85 g/kgBB/hari, apabila remaja mengonsumsi protein nabati dan hewani yang berlebih maka akan disimpan dalam bentuk trigliserida dan hal inilah yang menyebabkan kenaikan jaringan lemak yang akhirnya menyebabkan status gizi lebih pada remaja. Kurangnya asupan makan buah dan sayur dapat mengakibatkan berat badan berlebih karena kekurangan serat. Konsumsi air putih yang kurang dapat menyebabkan dehidrasi, dehidrasi yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal. Selain itu dehidrasi juga dapat mempengaruhi berat badan seseorang akibat keringat dan urin yang keluar selama beraktivitas. Hal-hal tersebut di atas sangat berkaitan erat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan (Fitriana et al., 2021) Remaja yang sering melewatkan sarapan pagi dan pola makan yang tidak teratur berhubungan dengan kelebihan berat badan berlebih dibuktikan dengan nilai  $p \leq 0,05$ . Menurut penelitian yang dilakukan oleh (N. A. Sari & Nindya, 2018) salah satu faktor risiko terjadinya kekurangan cairan adalah kelebihan berat badan. Kandungan air dalam sel otot lebih tinggi dibandingkan dengan sel lemak, sehingga total cairan pada tubuh orang gemuk (*overweight*) lebih rendah dari pada orang yang tidak gemuk.

Pemilihan makanan berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang sehat, bergizi, dan memadai akan memberikan dampak yang baik terhadap tubuh, dan demikian sebaliknya. Konsumsi makanan yang tidak sehat akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang termasuk terjadinya kelebihan berat badan. *Overweight* terjadi karena pola makan yang tidak seimbang. Kebiasaan seseorang mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti *junk food*, makanan cepat saji, dan makanan-makanan yang tinggi kalori dan lemak akan menjadi risiko terjadinya kelebihan berat badan. (Pertiwi, 2019) Pemilihan makanan mempengaruhi asupan makanan seseorang yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi. Pemilihan makanan yang baik dan sehat akan membuat asupan makanan menjadi baik dan adekuat. Asupan makanan yang baik tentunya akan membuat status gizi menjadi baik (Prakhasita, 2018).

## 2. Hubungan Berat Badan Berlebih dengan Kepercayaan Diri pada Pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur

Tingkat kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur cenderung rendah. Berdasarkan hasil penelitian kepercayaan diri dengan kuesioner, didapatkan hasil sebanyak 106 pelajar yang diteliti, sebesar 66% pelajar memiliki berat badan berlebih dan memiliki kepercayaan diri yang kurang. Hal ini dibuktikan dari beberapa hasil karakteristik responden sebagai berikut, yaitu jenis kelamin perempuan dengan persentase 76,4%, seluruh responden masuk dalam rentan usia 15-18 tahun (remaja). Karakteristik pertanyaan dengan hasil jawaban responden mengenai konsep diri, sebanyak 67% responden menjawab kurang menerima bentuk tubuh yang dimiliki saat ini. Apabila dilihat dari pertanyaan kuesioner, responden menjawab mendapatkan *body shaming* lantaran sering diejek oleh teman sebaya sebesar 68,9%. Banyak responden terobsesi memiliki bentuk tubuh yang ideal, akan tetapi responden jarang melakukan aktivitas olahraga fisik. Beberapa responden merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Hasil uji analisis *chi-square* hubungan antara berat badan berlebih dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur menunjukkan nilai signifikan  $0,000 \leq \alpha = 0,05$ , maka  $H_a$  (Hipotesis penelitian) diterima yang berarti ada

hubungan berat badan berlebih dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur.

Menurut Hijratun (2020), kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu akan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam meliputi konsep diri, harga diri, kepercayaan diri, dan kondisi fisik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

Kegemukan pada remaja mempunyai dampak gangguan psikososial seperti rendah diri, depresi, menarik diri dari lingkungan, gangguan pernapasan, adanya penyakit degeneratif maupun metabolik, penyempitan pembuluh darah, pertumbuhan fisik yang lebih cepat dan lain sebagainya. Dampak yang disebabkan kegemukan adalah gangguan psikososial dan konsep diri misalnya harga diri rendah dan kurang percaya diri, apabila berkepanjangan akan mengalami isolasi sosial dan depresi. (Harianto, 2017). Bentuk tubuh yang kurang menarik sering menimbulkan problem dalam pergaulan, sehingga seseorang dapat merasakan rendah diri (tidak percaya diri) dan dapat menyebabkan keputusan. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi hidup baik itu motivasi untuk berprestasi maupun motivasi hidup seseorang. Apabila rasa percaya pada dirinya sendiri tidak dimiliki oleh seseorang maka akan timbul masalah psikologisnya karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian diri seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimiliki (Hijratun, 2020).

Dari 106 total keseluruhan responden, diperoleh 66% dengan status gizi berat badan berlebih yang mengalami krisis percaya diri, sedangkan pada remaja dengan status gizi tidak berlebih dengan status kepercayaan diri kurang baik hanya sebesar 2%. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan membuat mereka mengalami banyak masalah dengan tubuhnya, contohnya merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki, gangguan makan, melakukan diet yang terlalu ketat, depresi, dan lain-lain (Kurdanti et al., 2015). Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan dalam memulai pergaulan. Remaja yang mengalami berat badan berlebih sering merasa menjadi bahan perbincangan para siswa lain tentang berat badannya, sehingga hal ini menyebabkan harga diri siswa tersebut berkurang (Harianto, 2017).

Dari hasil penelitian juga diperoleh ada 10 responden (9%) dengan status gizi berlebih tetapi memiliki status kepercayaan diri yang baik, dapat disebabkan karena pada masa remaja mulai timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan sendiri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rupang (2013) dimana kelebihan berat badan sangat mempengaruhi perkembangan remaja terutama dalam pembentukan konsep diri.

#### **4. KESIMPULAN**

Kelebihan berat badan pada remaja di SMA Kabupaten Lampung Timur sebanyak persentase 75%. Responden yang memiliki kepercayaan diri kurang baik dengan BB lebih sebesar 66%. Remaja dengan status gizi berat badan berlebih dengan pemilihan makanan kurang baik sebesar 70%. Ada hubungan antara berat badan berlebih dengan pemilihan makanan pada pelajar SMA Di Kabupaten Lampung Timur. Ada hubungan berat badan berlebih dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA Di Kabupaten Lampung Timur.

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk melakukan penyuluhan kesehatan dan skrinning rutin agar status gizi pada pelajar dapat terpantau dengan baik. Atau sekolah dapat membentuk organisasi semacam PIKR (Pusat

Informasi Kesehatan Remaja). Serta Sekolah diharapkan memberikan penyuluhan mental kepada pelajar.

Bagi Remaja Diharapkan untuk tetap bersemangat dalam mengembangkan potensi diri melalui hubungan interaksi sosial dan mampu beradaptasi serta selalu membangkitkan rasa kepercayaan diri serta remaja diharapkan meningkatkan kegiatan diluar sekolah (ekstrakurikuler) agar membangun rasa percaya diri dan meningkatkan aktivitas fisik.

Dalam pemilihan makanan para remaja diharapkan lebih sadar akan pentingnya pemilihan makanan dengan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh. Peneliti Selanjutnya diharapkan meneliti pola makan dan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian berat badan berlebih pada remaja.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- M. Et Al, "Karakteristik Perilaku Dan Kepribadian Pada Masa Remaja,"  
S. Et Al, "Analisis Standar Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di Rsud Kota Semarang,"  
Vol. 4, No. 1, Pp. 1–23, 2016.
- Z. Et Al, "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease," *Asian J. Chem.*, Vol. 29, No. 8, Pp. 1757–1760, 2017.
- Aladhiana Cahyaningrum, "Leptin Sebagai Indikator Obesitas," *J. Kesehat. Prima*, Vol. I, No. 1, Pp. 1364–1371, 2015.
- F. Et Al, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 5-18 Tahun," 2021.
- H. Et Al, "Al-Asalmiya Nursing Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru," Vol. 9, Pp. 86–96, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>.
- P. S. Pertiwi, "Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang Dan Kurangnya Aktivitas Fisik Menyebabkan Terjadinya Diabetes Mellitus," 2019, Doi: 10.31219/osf.io/F76h3.
- R. C. Prakhasita, "Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya," 2018.
- V. Henuhili, "Gen-Gen Penyebab Obesitas Dan Hubungannya Dengan Perilaku Makan," *Pros. Semin. Nas. Penelitian, Pendidik. Dan Penerapan Mipa, Fak. Mipa, Univ. Negeri Yogyakarta*, P. 170, 2010.
- Riskesdas, "Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018," *Badan Penelit. Dan Pengemb. Kesehat.*, Pp. 1–598, 2018.
- I. H. Et Al, "Hubungan Antara Tingkat Obesitas Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putri Di Kedunggupit Sidoharjo Wonogiri," 2015.
- F. Et Al, "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd)," *Tahun 2020 J. Nutr. Coll.*, Vol. 9, P. 11, 2020.
- J. Et Al, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Psikoislamedia J. Psikol.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 243–256, 2017, Doi: 10.22373/psikoislamedia.V1i1.1493.

- A. K. A., "Kebiasaanmakan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja," *J. Publ. Pendidik.*, Vol. Vi, No. 1, Pp. 49–55, 2016
- Rahayu, "Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita," *J. Kesehat. Masy.*, Vol. 8, No. 1, Pp. 74–80, 2012, Doi: 10.15294/Kemas.V8i1.2815.
- W. Et Al, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya," *J. Keperawatan Anak*, Vol. 2, Pp. 39–43, 2014.
- K. Et Al, "Makanan Etnik Minahasa Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner," *Kesmas Natl. Public Heal. J.*, Vol. 4, No. 1, P. 42, 2009, Doi: 10.21109/Kesmas.V4i1.200.
- M. Mauliza, "Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular," *Averrous J. Kedokt. Dan Kesehat. Malikussaleh*, Vol. 4, No. 2, P. 89, 2018, Doi: 10.29103/Averrous.V4i2.1040.
- S. Et Al Ovina, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya," *J. Hosp. Dan Manaj. Jasa*, Vol. 6, No. 1, Pp. 19–32, 2018, [Online]. Available: [Http://Publication.Petra.Ac.Id/Index.Php/Manajemen-Perhotelan/Article/View/6399/5818](http://Publication.Petra.Ac.Id/Index.Php/Manajemen-Perhotelan/Article/View/6399/5818).
- S. Et Al, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Apl. J. Apl. Ilmu-Ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, P. 25, 2018, Doi: 10.14421/Aplikasia.V17i1.1362.
- B. Et Al, "(Self Confidence)," Pp. 86–96, 2016.
- L. Et Al, "Gambaran Indeks Massa Tubuh (Imt) Jamaah Mesjid Al- Fatah Malalayang," *J. E-Biomedik*, Vol. 3, No. 3, Pp. 9–12, 2015, Doi: 10.35790/Ebm.3.3.2015.10146.
- P. S. Pertiwi, "Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang Dan Kurangnya Aktivitas Fisik Menyebabkan Terjadinya Diabetes Mellitus," 2019, Doi: 10.31219/Osf.Io/F76h3.
- M. M Rahman, "Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini," *Thufula J. Inov. Pendidik. Guru Raudhatul Athfal*, Vol. 2, No. 2, P. 285, 2014, Doi: 10.21043/Thufula.V2i2.4241.
- S. R. Utami, "Status Gizi, Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita," *J. Kesehat. Masy.*, Vol. 8, No. 1, Pp. 74–80, 2012.
- T. Et Al, "Perancangan Media Interaktif Diary Motivasi Diet Bagi Wanita Dalam Bentuk Aplikasi Di Android," P. 11, 2015.
- A. Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya," *J. Keperawatan Anak*, Vol. 2, Pp. 39–43, 2014, [Online]. Available: [Https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jka/Article/View/3954](https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jka/Article/View/3954).
- Z. Et Al, "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease," *Asian J. Chem.*, Vol. 29, No. 8, Pp. 1757–1760, 2017.
- Hariato, "Hubungan Kegemukan Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putra Di Wilayah Kecamatan Depok Sleman Yogyakarta Skripsi," Vol. 93, No. I, P. 259, 2017.
- S. Et Al, "Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi General Engineering Pt Pal Indonesia," *Media Gizi Indones.*, Vol. 12, No. 1, P. 47, 2018, Doi: 10.20473/Mgi.V12i1.47-53.

---

A. Dhiemitra, “( Nutrition Information , Sex , Family Disease History And Syndrome Metabolic In Yogyakarta ),” *J. Gizi Pangan Soedirman*, Vol. 3, No. 1, Pp. 38–48, 2019.