

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN RIWAYAT OBESITAS ORANGTUA DENGAN OBESITAS REMAJA PUTRI SMA

Correlation Between Self Efficacy and Parents Obesity To Female Adolescent Obesity In Integrated High School

Rizky Febri Lestari, Burhannudin Ichsan, Yusuf Alam Romadhon, Mohammad Shoim Dasuki

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: Mohammad Shoim Dasuki. Alamat email: ms225@ums.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan karena prevalensinya di dunia semakin meningkat. Hal ini berhubungan dengan masalah kesehatan saat dewasa. Di Indonesia, prevalensi overweight dan obesitas usia ≥ 15 tahun sebanyak 31%. Penyebabnya adalah faktor internal dan faktor eksternal, salah satu orangtua dengan riwayat obesitas maka anak berisiko 40% menjadi obesitas. Efikasi diri yang rendah banyak dimiliki individu dengan kelebihan berat badan karena cenderung sulit mengatur pola makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan riwayat obesitas orangtua dan efikasi diri terhadap obesitas remaja putri. Jenis penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 299 responden. Besar sampel 60 dengan teknik sampling systematic random. Instrumen yang digunakan adalah kuisione, timbangan injak, microtoice. Analisis dilakukan dengan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara riwayat obesitas orangtua dengan obesitas remaja (p -value 0,038 OR 3,64). Sebaliknya efikasi diri dengan obesitas remaja menunjukkan p -value 0,957. Ditolaknya hipotesis alternatif karena terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang lebih mempunyai hubungan dengan obesitas remaja yang akan diulas lebih dalam dipembahasan.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Obesitas, Orangtua, Remaja

ABSTRACT

Obesity in adolescent is a health problem because its prevalence in the world is increasing. This is related to health problems as adults. In Indonesia, the prevalence of overweight and obesity in adolescent aged >15 years increased to 31%. The cause is internal and external factor. One of those with obesity parental history has an increasing risk up to 40%. Low self efficacy is commonly found in obese individual because of their struggle in maintaining a health diet. The purpose of this study was to determine the relationship of history of parenteral obesity and self efficacy towards female adolescent obesity. This type of research was observational with cross sectional approach. There were 60 samples taken with randomized systematic sampling. The instruments used were questionnaire, weight scale, and microtoice. The analysis performed was logistic regression test. The result showed a statistically significant between the history of parental obesity and the obesity (p -value of 0,038 OR 3,64). On the contrary, self efficacy and obesity showed p -value of 0,97. Alternative hypothesis was rejected because the presence of internal and external factors that are more related to obesity will be reviewed more deeply in the discussion.

Keywords: Self Efficacy, Obesity, Parents, Adolescent

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan ini mempengaruhi kebutuhan gizi, yang juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Prevalensi ini meningkat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2016 (WHO, 2018). Di Indonesia, prevalensi obesitas dan overweight lebih banyak pada perempuan 46,7% dibandingkan pada laki-laki 15,7%. Di perkotaan prevalensi obesitas juga tinggi yaitu 35,1% dibandingkan pedesaan 25,9%. Di Jawa Tengah prevalensi obesitas remaja usia >15 tahun 28,8% (Risikesdas, 2018). Obesitas merupakan keadaan meningkatnya berat badan akibat akumulasi jaringan lemak yang cukup besar untuk menghasilkan gangguan kesehatan. Penyebab obesitas yang

terlibat adalah faktor genetik, lingkungan dan psikologi. Obesitas pada remaja berhubungan dengan masalah kesehatan saat dewasa, seperti masalah psikososial, peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler, metabolisme glukosa abnormal, gangguan pencernaan dan hati, komplikasi masalah tulang sampai kematian (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Kecenderungan menjadi gemuk pada keluarga tertentu, apabila salah satu orangtua obesitas, maka anak mempunyai risiko 40% untuk menjadi obesitas. Kedua orangtua obesitas maka risiko obesitas pada anak sebesar 80% (Soetjningsih & Ranuh, 2013). Berbeda dengan penelitian lain, tidak ada hubungan yang signifikan antara salah satu orangtua obesitas dengan anak obesitas, faktor genetik hanya berpengaruh 1% dari kejadian obesitas pada anak, sedangkan 99% disebabkan oleh faktor lingkungan (Juliantini & Sidiartha, 2013).

Faktor lain yaitu efikasi diri yang dapat mempengaruhi status gizi. Efikasi

diri merupakan salah satu hal yang berpengaruh terhadap status gizi, yaitu pada perilaku dan perbuatan seseorang. Efikasi diri yang tinggi mengenai konsumsi makanan sehat, akan mempengaruhi perilaku dalam mengkonsumsi makanan sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Artino, 2012). Efikasi diri dalam aktivitas fisik lebih rendah pada anak perempuan dengan berat badan lebih atau obesitas dibandingkan pada anak perempuan dengan berat badan normal (Seong, *et al.*, 2016). Penelitian lain yang sejalan di Turkey, wanita dengan berat badan lebih atau obesitas memiliki efikasi diri yang rendah dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan wanita yang memiliki berat badan normal (Nevzat, *et al.*, 2018). Hasil yang berbeda dari penelitian sebelumnya, tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan status gizi lebih pada remaja. Keyakinan besar atau kecil yang dimiliki seseorang tidak berpengaruh pada

beberapa situasi (Sinuhaji, *et al.*, 2012). *Double burden of nutrition problem* yang dihadapi Indonesia saat ini (Risksdas, 2018) menjadi salah satu alasan penelitian. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan riwayat obesitas orangtua dengan obesitas, khususnya pada remaja putri. Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan terkait faktor-faktor penyebab obesitas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* nomor *ethical clearance* 257/B.1/KEPK-FKUMS/XI/2019 yang diterbitkan oleh Komite Etik Penelitian. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan riwayat obesitas orangtua dengan obesitas remaja putri. Subjeknya adalah siswi sekolah menengah atas di Sukoharjo pada bulan desember tahun 2019. Teknik sampel secara *systematic random sampling*, dengan besar sampel 60. Data obesitas responden, indeks massa tubuh ≥ 23 kg/m² diambil dengan

cara pengukuran berat badan (kg) menggunakan timbangan injak dibagi tinggi badan (m^2) menggunakan *microtoice*. Efikasi diri, keyakinan responden dalam mengendalikan diri untuk konsisten mengkonsumsi makanan yang sehat diperoleh dari kuesioner. Skala dalam kuesioner mengacu pada dimensi *level*, *generality* dan *strenght* dengan indikator *action self-efficacy* dan *coping self-efficacy* dengan skor <5 efikasi diri rendah dan ≥ 5 efikasi diri tinggi (Agustina, 2007). Data obesitas orangtua dari kuesioner, status gizi yang diperoleh berdasarkan penilaian subjektif responden terhadap bentuk tubuh orangtua. Memiliki riwayat obesitas orangtua apabila salah satu orangtua atau keduanya gemuk, dan tidak memiliki riwayat obesitas orangtua apabila kedua orangtua tidak gemuk. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan ketika suatu penelitian berlangsung dan data sekunder yang

didapatkan dari salah satu anggota tata usaha sekolah. Data yang terkumpul di analisis menggunakan regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan variabel didapatkan hasil seperti ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Variabel	n	%
1	Efikasi Diri		
	- Rendah	33	55
	- Tinggi	27	45
2	Riwayat Obesitas Orangtua		
	- Gemuk	39	65
	- Tidak Gemuk	21	35
3	Indeks Massa Tubuh		
	- Obesitas	22	36,7
	- Tidak Obesitas	38	63,3

Tabel 1. Menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki efikasi diri rendah, memiliki riwayat obesitas orangtua, tetapi status gizi responden lebih banyak yang tidak obesitas.

Tabel 2. Hubungan Efikasi Diri dan Riwayat Obesitas Orangtua Dengan Obesitas

	Remaja		<i>p</i>	OR
	Tidak Obesitas	Obesitas		
Efikasi Diri				
- Rendah	21	12	0,957	0,96
- Tinggi	17	10		
Riwayat Obesitas Orangtua				
- Gemuk	21	18	0,038	3,64
- Tidak Gemuk	17	4		

Melalui uji chi-square, didapatkan hasil seperti ditunjukkan pada Tabel 2. Data menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas lebih banyak pada responden dengan riwayat obesitas orangtua dan efikasi diri yang rendah. Diantara kedua variabel efikasi diri menunjukkan nilai *p* yang tidak signifikan 0,097 dan OR 0,84 berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara efikasi diri dengan obesitas remaja. Hasil signifikansi ditunjukkan oleh riwayat obesitas orangtua dengan nilai *p* = 0,038 dan OR = 3,64 berarti terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat obesitas orangtua dengan obesitas remaja.

Tabel 3. Regresi Logistik

	Koefisien	S.E	Wald	df	Nilai		IK 95%	
					<i>P</i>	OR	Lower	Upper
Riwayat Obesitas Orangtua	1,293	0,642	4,056	1	0,044	3,64	1,035	12,818

Hasil dari tabel 3, uji regresi logistik menunjukkan hanya riwayat obesitas orangtua yang memiliki hubungan signifikan dengan obesitas remaja. *Odds ratio* sebesar 3,64 berarti anak dengan riwayat obesitas orangtua memiliki peluang obesitas sebesar 3,64 kali dibandingkan dengan anak tanpa riwayat obesitas orangtua. Peran faktor genetik dalam menyebabkan obesitas ditemukan pada 20-25% kasus obesitas. Kecenderungan menjadi gemuk pada keluarga tertentu, jika salah satu orangtua obesitas maka anak memiliki risiko obesitas 40%, apabila kedua orangtua obesitas maka anak memiliki risiko obesitas sebesar 80% (Soetjningsih & Ranuh, 2013). Beberapa ratus gen yang terdapat dalam pengaturan berat badan tubuh individu, hanya sedikit komponen gen tunggal yang dapat menyebabkan obesitas telah ditemukan seperti reseptor melanokortin-4, leptin, reseptor leptin, pro-opiomelanokortin, prohormon

konvertase 1. Penyebab monogenik obesitas ini jarang ditemukan dan biasanya meliputi mekanisme yang berhubungan dengan homeostasis energi (pengaturan makan) (Jim, *et al.*, 2014). Leptin adalah protein polipeptida yang diproduksi oleh adiposit, kadarnya tinggi pada orang obesitas dan perempuan. Kerja utama leptin terdapat pada keseimbangan energi. Berat badan yang stabil berarti adanya keseimbangan antara asupan energi (dari makanan dan minuman) dan pengeluaran energi (jumlah kalori yang dipakai). Kalau jaringan lemak banyak, sekresi leptin dirangsang dan hormonnya mengalir ke hipotalamus dengan respon terhadap obesitas meningkatkan aktivitas simpatik, meningkatkan pengeluaran energi dan menurunkan asupan makan. Rangkaian sebaliknya terjadi kalau simpanan lemak tubuh tidak adekuat, sekresi leptin berkurang dan asupan makan mneingkat (Nasar & Cornain, 2015). Menurut studi (Corica, *et al.*,

2018) riwayat obesitas orangtua berisiko untuk obesitas sebelum masa anak-anak yang berkaitan dengan tingkat keparahan obesitas. Baik salah satu atau kedua orangtua yang obesitas memiliki risiko untuk melahirkan anak dengan obesitas (Septiani & Raharjo, 2017).

Efikasi diri berpengaruh sangat besar terhadap perilaku. Remaja berpeluang sangat besar untuk melakukan perilaku berisiko terutama dalam kesehatan, seperti dalam Pusat Pengendali dan Pencegahan Penyakit (*Center for Disease Control and Prevention* (CDC, 2013)) menyampaikan bahwa salah satu aspek-aspek dari perilaku berisiko yaitu perilaku makan tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang. Salah satu penyebab perilaku kesehatan yang negatif tersebut dikarenakan atribut psikologis yang dimiliki oleh remaja juga negatif. Saat individu merasa tertekan atau depresi maka hal tersebut akan mempengaruhi pola makan. Individu yang tertekan memiliki dua kecenderungan gangguan

pola makan yaitu tidak nafsu makan sehingga menjadi lebih kurus atau stabil dan peningkatan nafsu makan sehingga menjadi gemuk (Lubis, 2009). Menurut (Keller, 2008) perilaku makan remaja lebih dipengaruhi oleh orangtua daripada teman sebaya jika subjek lebih banyak menghabiskan waktu bersama orangtua, namun responden pada penelitian tinggal di wisma dan banyak menghabiskan waktu bersama teman daripada orangtua. Peran teman memberi pengaruh yang cukup kuat terhadap pemilihan makanan. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap. Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah penginderaan terhadap sesuatu, yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan ini dapat diperoleh dari diri sendiri berdasarkan pengalaman atau dari orang lain. Sikap adalah kesiapan atau kesiapan dalam bertindak, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal

dari individu dalam menerima, mengolah, memilih segala sesuatu yang datang dari luar dan menentukan sesuatu yang akan diterima dan tidak diterima dapat membentuk sikap yang terdiri dari faktor motif, psikologis dan fisiologis. Faktor eksternal yang berasal dari luar individu berupa stimulus langsung dan tidak langsung dalam mengubah dan membentuk sikap terdiri dari faktor pengalaman, situasi, norma, hambatan dan dorongan (Notoatmodjo, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian ini, riwayat obesitas orangtua memiliki hubungan yang bermakna dengan obesitas remaja. Tidak dapat hubungan yang bermakna efikasi diri dengan obesitas remaja, hal ini dapat terjadi karena faktor-faktor internal dan eksternal yang lebih berpengaruh. Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor tersebut yang menyebabkan obesitas pada remaja dengan lebih memperhatikan penelitian-penelitian yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E., 2007. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas*. Yogyakarta: Perpustakaan Yogyakarta.
- Artino, A. R. J., 2012. Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. *Perspect Med Educ*, 2(1), pp. 76-85.
- CDC, 2013. *Methodology of the Youth Risk, Behavior Surveillance System*, Australia: Morbidity and Mortality Weekly Report.
- Corica, D., Aversa, T., Valenzise, M. & Messina, M., 2018. Does Family History of Obesity, Cardiovascular, and Metabolic Diseases Influence Onset and Severity of Childhood Obesity?. *Front. Endocrinol*, IX(187 doi 10.3389), pp. 1-6.
- Hardinsyah, M. & Supriasa, I. D. N., 2016. *ILMU GIZI Teori & Aplikasi*. 1nd ed. Jakarta: EGC.
- Jim, M., Truswell, S. A., Hartono, A. & Rachmat, M., 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi (Essentials of Human Nutrition)*. 4nd ed. Jakarta: EGC.
- Juliantini, N. P. L. & Sidiartha, I. G. L., 2013. Hubungan Riwayat Obesitas Pada Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, I(1), pp. 43-53.
- Keller, K., 2008. *Encyclopedia of Obesity*. 1nd ed. London (UK): Sage Publications.
- Lubis, N., 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologi*. 1nd ed. Jakarta: Prenada Media Grup.

- Nasar, I. M. & Cornain, S., 2015. *Buku Ajar Patologi Robbins*. 9nd ed. Singapore: Elsevier.
- Nevzat, Toptas, P. & Erdal, 2018. The Effects of Eating Habits, Physical Activity, Nutrition Knowledge and Self-efficacy Level on Obesity. *Universal of Education Research*, Volume VII, pp. 1424-1430.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas, 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*, Jakarta: Riset Kesehatan Dasar.
- Seong, A. H., Lee Yeon, S., Kim A, K. & Soe Sook, J., 2016. Eating Habits, Physical Activity, Nutrition Knowledge, and Self-Efficacy by Obesity Status in Upper-Grade Elementary School Student. *Nutrition Research and Practice*, Volume VI, pp. 597-605.
- Septiani, R. & Raharjo, B. B., 2017. Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Respective Journal*, Volume 3, pp. 262-269.
- Sinuhaji, E. F., Setiarini, A., Pujonarti, S. A. & Sumarna, E., 2012. Hubungan Faktor-Faktor Psikososial Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMAN 2 Depok. *FKM UI*, Volume II, pp. 1-7.
- Soetjiningsih & Ranuh, I. G., 2013. *Tumbuh Kembang Anak*. 2nd ed. Jakarta: EGC.
- Sudiawan, K. D. & Sidiartha, I. G. L., 2017. Hubungan Status Gizi Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak. *E-Journal Medika*, VI(VI), pp. 1-4.
- WHO, 2018. *Obesity and Overweight*. [Online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [Accessed 24 September 2019].