

# **PERSEPSI SISWA SMP TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA**

**(Studi kasus pada siswa SMP PL Dominico Savio Semarang)**

## **Artikel Penelitian**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro



disusun oleh :

NATALIA YOHANA

G2C009076

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

**2013**

## HALAMAN PENGESAHAN

Artikel penelitian dengan judul “Persepsi Siswa SMP Terhadap Obesitas Pada Remaja (Studi kasus pada siswa SMP PL Dominico Savio Semarang)” telah dipertahankan di hadapan penguji dan telah direvisi.

Mahasiswa yang mengajukan

Nama : Natalia Yohana  
NIM : G2C009076  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Universitas : Diponegoro Semarang  
Judul Proposal : Persepsi Siswa SMP Terhadap Obesitas Pada Remaja  
(Studi kasus pada siswa SMP PL Dominico Savio Semarang)

Semarang, 27 September 2013

Pembimbing,

Dra. Ani Margawati, M. Kes, Ph. D.

NIP. 196505251993 03 2001

## **PERSEPSI SISWA SMP TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA (Studi kasus pada siswa SMP PL Dominico Savio Semarang)**

Natalia Yohana<sup>1</sup>, Ani Margawati<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Obesitas adalah keadaan dimana terjadi peningkatan massa jaringan lemak dalam tubuh. Pencegahan obesitas pada masa remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi obesitas pada usia dewasa. Persepsi remaja mengenai kejadian obesitas memegang peran penting dalam pengendalian obesitas pada remaja karena dapat menjadi faktor pendorong dalam diri remaja untuk melakukan kebiasaan yang sehat.

**Tujuan:** Menganalisis persepsi siswa obesitas dan non obesitas mengenai obesitas pada remaja yang di dalamnya meliputi persepsi mengenai berat badan aktual, penyebab obesitas, kemampuan bergaul remaja, dan ancaman penyakit yang menyertai kejadian obesitas.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data dilakukan dengan diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*). Sampel dipilih secara *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dikelompokkan dalam 4 kelompok diskusi berdasarkan kelas dan status gizi (obesitas dan non obesitas). Tiap kelompok diskusi berisi 8 orang siswa.

**Hasil:** Kedua kelompok memiliki persepsi yang benar mengenai berat badan mereka, tidak ada anak obesitas yang merasa diri mereka kurus ataupun sebaliknya. Semua informan memiliki gambaran yang benar mengenai penyebab obesitas, antara lain karena banyak makan dan kurang olah raga. Semua informan baik dari kelompok obesitas maupun non obesitas merasa mudah mendapat teman dan memiliki beberapa teman dekat. Beberapa informan baik dari kelompok obesitas maupun non obesitas merasa bahwa obesitas tidak berbahaya.

**Kesimpulan:** Siswa sudah memiliki persepsi yang benar mengenai berat badan mereka, penyebab obesitas, dan efek psikologis yang menyertai obesitas. Namun, persepsi siswa mengenai ancaman penyakit yang menyertai obesitas masih kurang tepat karena remaja lebih mementingkan penampilan daripada kesehatan.

**Kata Kunci:** Obesitas, persepsi, remaja

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

## **JUNIOR HIGH STUDENTS PERCEPTION ABOUT ADOLESCENT OBESITY (Study at PL Dominico Savio School Semarang)**

Natalia Yohana<sup>1</sup>, Ani Margawati<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

**Background:** Obesity is a condition where fat inside the body increase. The anticipation for obesity is easier when it is done in teenage period compare to adult period. Teenager's perception of obesity holds important roles in life because it could stimulate teenagers to live a healthy life.

**Purpose:** To analyze obesity and non obesity's students' perception about obesity in teenagers which include body's weight, what can cause obesity and disease caused by obesity.

**Method:** This was a qualitative study using focus group discussion techniques to collect information. The research sample was selected using purposive sampling with appropriate inclusion and exclusion criteria. Samples are divided into 4 groups based on class and nutritional status (obese and non-obese). Each group contains of 8 students.

**Result:** Informants from both groups have a right perception about their actual weight, none of all the obese perceived themselves thin, none of all the non obese perceived themselves heavy. All informants have a right perception of what caused obesity, which is happened because eating too much and lack of exercise. All informants from both groups felt that is easy to make friends and have some close friends. Some informants from both group preserve that obesity is fine and healthy.

**Conclusion:** Students have a right perception about their weight, what caused obesity, and psychologist effect from obesity. But some still have wrong perception about disease caused by obesity because for them appearance is more important than health itself.

**Keywords:** Obesity, perception, adolescent

---

<sup>1</sup>College student of Nutrition Science Medical Faculty in Diponegoro University Semarang

<sup>2</sup>Lecturer of Nutrition Science Medical Faculty in Diponegoro University Semarang

## A. PENDAHULUAN

Obesitas adalah keadaan dimana terjadi peningkatan massa jaringan lemak dalam tubuh (Fauci et all, 2008). Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan<sup>1</sup>. Obesitas merupakan permasalahan yang dapat terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa, termasuk remaja. Orang dewasa dengan obesitas, 10-30% sudah mengalami obesitas sejak masa remaja<sup>2</sup>. Keadaan obesitas yang bertahan hingga dewasa meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif dan kematian<sup>3</sup>.

Prevalensi anak kegemukan pada usia 13-15 tahun di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2010 adalah 2.5%, prevalensi anak kegemukan di provinsi Jawa Tengah lebih tinggi dari prevalensi nasional (2.8%). Riskesdas Jawa Tengah tahun 2007, prevalensi anak kegemukan di Kota Semarang termasuk satu dari lima kota/kabupaten di Jawa Tengah dengan prevalensi tertinggi, yaitu 17,6% untuk jenis kelamin perempuan dan 16,1% untuk jenis kelamin laki-laki.

Pencegahan obesitas pada masa remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi obesitas pada usia dewasa karena mengubah kebiasaan hidup dan menurunkan berat badan yang berlebih lebih sulit dilakukan bila sudah menetap<sup>4</sup>. Persepsi remaja mengenai kejadian obesitas memegang peran penting dalam pengendalian obesitas pada remaja karena dapat menjadi faktor pendorong dalam diri remaja untuk melakukan kebiasaan yang sehat<sup>5</sup>. Penelitian di USA menunjukkan bahwa remaja yang merasa bahwa dirinya kelebihan berat badan lebih melakukan usaha penurunan berat badan seperti berolah raga dan mengurangi makanan mereka, daripada remaja dengan kelebihan berat badan namun tidak merasa bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan<sup>6</sup>.

Persepsi yang tepat diperlukan dalam pencegahan obesitas. Persepsi remaja mengenai obesitas secara umum masih kurang tepat<sup>7</sup>. Persepsi mereka mengenai berat badan aktual cenderung berbeda dengan keadaan yang sebenarnya, remaja putri memandang diri mereka berada dalam keadaan kelebihan berat badan sedangkan remaja putra mereka merasa diri mereka terlalu kurus<sup>8</sup>. Penelitian di

USA menyatakan 1 dari 3 remaja dengan obesitas memiliki persepsi yang salah terhadap status gizi mereka<sup>6</sup>.

Penelitian mengenai persepsi obesitas di Indonesia masih belum banyak ditemukan. Pentingnya mengetahui persepsi dalam usaha pencegahan obesitas pada remaja membuat persepsi menarik untuk diteliti. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan *focus group discussion* sebagai metode pengumpulan data karena diharapkan siswa dapat lebih terbuka dalam menyatakan pemikiran mereka dan dapat diperoleh hasil yang lebih terperinci mengenai persepsi siswa.

SMP yang dipilih adalah SMP PL Dominico Savio. SMP ini merupakan SMP swasta favorit di Kota Semarang sehingga diharapkan subjek penelitian yang diperoleh bisa lebih beragam. Penelitian pernah dilakukan di SMP ini pada tahun 2006, hasilnya dari 1.129 siswa yang dijadikan subjek penelitian 14,2% (160 siswa) termasuk dalam kategori obesitas<sup>9</sup>.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan di SMP PL Dominico Savio Semarang pada bulan Juni 2013. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*) sebagai metode pengumpulan data.

Populasi yang diteliti adalah murid SMP PL Dominico Savio Semarang. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi antara lain: terdaftar dan aktif sebagai siswa di SMP PL Dominico Savio, bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi *inform consent*, sampel yang berada di kelompok diskusi obesitas memiliki presentil di atas 95% menurut tabel WHO NCHS untuk IMT menurut umur. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah siswa tidak masuk sekolah atau sakit saat penelitian berlangsung. Sampel yang diperoleh dikelompokkan dalam kelompok diskusi. Tiap kelompok diskusi berisi 8 orang sampel. Kelompok diskusi dibagi berdasarkan kelas dan status gizi sampel, obesitas dan non obesitas.

Variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah persepsi siswa terhadap obesitas. Persepsi siswa terhadap obesitas dinyatakan sebagai pendapat siswa mengenai obesitas pada remaja di dalamnya termasuk pandangan mengenai berat badan aktual, penyebab obesitas, efek psikologis yang dialami dan ancaman penyakit yang menyertai obesitas yang diperoleh dari diskusi kelompok fokus.

Instrument penelitian yang digunakan adalah paduan wawancara berisi pertanyaan yang membantu jalannya diskusi kelompok. Data yang terkumpul merupakan data primer berupa data identitas siswa, data hasil wawancara mengenai persepsi siswa terhadap obesitas. Data sekunder yang diperoleh berupa data gambaran lokasi, jumlah siswa serta sarana dan prasarana yang di ambil saat penelitian.

Data yang diperoleh diolah dengan metode *content analysis* (analisis isi) dimana prosesnya antara lain: reduksi data, kategorisasi, sintesisasi, dan menyusun hipotesis kerja. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan metode induksi disajikan gambaran secara deskriptif.

## C. HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

*Focus group discussion* dilakukan pada 32 informan yang dibagi dalam 4 kelompok diskusi berdasarkan kelas dan status gizinya. Terdapat 21 informan laki-laki dimana 12 orang diantaranya adalah informan dengan obesitas. Pembagian responden berdasarkan jenis kelamin dan status gizi adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik responden**

		Jenis kelamin		
		Laki-laki	Perempuan	Total
Status gizi	Obesitas	12 (37.5%)	4 (12.5%)	16 (50%)
	Tidak obesitas	9 (28.1%)	7 (21.9%)	16 (50%)
Total		21 (65.6%)	11 (34.4%)	32 (100%)

## Persepsi Obesitas

Persepsi adalah pemaknaan dari hasil pengamatan siswa terhadap suatu obyek, untuk hal ini obyek yang dimaksud adalah obesitas dan hal-hal yang menyertainya<sup>10</sup>. Persepsi mengenai obesitas meliputi pandangan mereka terhadap berat badan aktual, penyebab obesitas, efek psikologis yang dialami dan ancaman penyakit yang menyertai obesitas<sup>7</sup>.

Pandangan para informan terhadap berat badan ideal menunjukkan bahwa mereka memiliki persepsi yang benar. Sebagian besar informan kelompok obesitas merasa bahwa mereka mengalami kelebihan berat badan, sedangkan sisanya yang semuanya anak laki-laki kelas VIII merasa berat badan mereka biasa saja. Namun, setelah diberi pertanyaan lebih lagi, mereka merasa kelebihan berat badan karena mereka ingin menurunkan berat badan dan memiliki badan yang bagus.

Informan obesitas 1

*“Berat badan biasa saja.. nasib ini nasib.. ya, pingin punya badan yang bagus supaya bisa lari cepat.”*

Informan dari kelompok non obesitas merasa bahwa mereka memiliki berat badan yang kurus dan sudah pas. Hal ini menunjukkan bahwa informan di kelompok non obesitas memiliki persepsi yang benar mengenai berat badan mereka karena pada mereka yang berkata bahwa berat badannya pas memiliki status gizi yang normal. Pada mereka yang merasa kurus memiliki status gizi kurang.

Informan non obesitas 9

*“Beratnya sudah pas..”*

Persepsi informan mengenai penyebab obesitas menunjukkan bahwa semua informan baik dari kelompok obesitas maupun non obesitas memiliki gambaran yang benar mengenai penyebab obesitas, antara lain karena banyak makan dan kurang olah raga. Beberapa informan memunculkan hal-hal yang lebih spesifik



seperti banyak makan makanan berlemak, banyak makan *junk food*, banyak makan cemilan, banyak makan makanan manis dan kurang konsumsi buah sayur.

Informan obesitas 2

*“Makan banyak.. nda olah raga”*

Informan non obesitas 1

*“Kelebihan makan..jarang olah raga..kalau habis makan langsung tidur”*

Informan dari kelompok non obesitas baik kelas VII maupun kelas VIII masing-masing ada yang menjawab bahwa penyebab obesitas adalah karena keturunan/genetik. Jawaban ini juga muncul pada kelompok obesitas kelas VII, beberapa informan berpendapat bahwa obesitas terjadi karena mengikuti orang tua. Padahal mereka tidak memiliki orang tua yang obesitas.

Informan obesitas 9

*“Obes soalnya ngikutin orang tua.. Keluarga yang obes ada om.. Soalnya nda olah raga.”*

Informan non obesitas 2

*“Gemuk itu gen”*

Beberapa informan dari kelompok obesitas pernah disuruh makan terus oleh orang tua mereka. Beberapa dari mereka merasa makan mereka bertambah banyak setelah mengkonsumsi vitamin penambah nafsu makan. Mereka merasa hal itu sebagai salah satu penyebab kelebihan berat badan yang mereka alami sekarang.

Informan obesitas 3

*“Dulu disuruh minum vitamin.. He’e jadi makan terus.”*

Persepsi informan mengenai efek psikologis yang dialami oleh siswa obesitas menunjukkan beberapa persamaan antara informan dari kelompok obesitas maupun non obesitas. Semua informan dari kelompok obesitas merasa mudah mendapat teman dan memiliki beberapa teman dekat. Hanya ada satu informan laki-laki dari

kelas VIII yang merasa tidak memiliki teman dekat atau sahabat meskipun memiliki banyak teman.

Informan obesitas 1

*“Gampang dapat temen soalnya temen-temen pingin punya temen yang unyu.. Sahabat? Sahabat nda ada. Tapi kalo temen banyak”*

Hal ini didukung juga oleh pendapat salah seorang informan non obesitas yang berkata bahwa teman mereka yang gemuk itu lucu.

Informan dari kelompok non obesitas sebagian besar tidak merasa memilih teman berdasarkan bentuk tubuh. Beberapa informan wanita ada yang berpendapat, bentuk tubuh mempengaruhi pertemanan khususnya bagi mereka yang *borju*, tapi kalau untuk mereka bentuk tubuh tidak mempengaruhi. Namun ada juga beberapa informan yang merasa bentuk tubuh mempengaruhi pertemanan. Mereka berpendapat bahwa orang yang gemuk dijauhi teman. Ada juga yang berkata bila ada teman gemuk dan kurus dia akan memilih untuk berteman dengan yang kurus, walaupun informan tersebut memiliki teman dekat yang obesitas.

Informan non obesitas 10

*“Bentuk tubuh mempengaruhi pertemanan, misalnya ada cewek gemuk sama kurus lebih milih yang kurus.”*

Informan kelompok obesitas kebanyakan pernah memiliki pengalaman diejek, baik oleh teman, guru, adik, atau orang tua mereka. Hanya sebagian kecil dari informan kelompok obesitas yang tidak pernah diejek, mereka merupakan anak laki-laki kelas VII yang biasanya mengejek teman-temannya.

Informan obesitas 10

*“Pernah.. Sering.. sama temen.. ini to sukae ngece-ngece.”*

Selain itu, beberapa informan dari kelompok obesitas merasa diperlakukan tidak adil dalam hal memilih makanan oleh orang tua mereka karena perintah untuk menurunkan berat badan mereka.

Informan dari kelompok non obesitas tidak ada yang menyampaikan pernah mengejek temannya yang obesitas. Tanggapan mereka mengenai teman mereka yang obesitas antara lain: teman yang obesitas itu susah bergerak dan akan sakit bila kejatuhan teman yang obesitas. Ada juga yang berpendapat bahwa rasanya ingin memukul teman yang obesitas karena menggemaskan.

Informan non obesitas 10

*“Kalau lihat teman yang obesitas pingin nonjok.”*

Persespsi informan mengenai bahaya penyakit yang menyertai obesitas memunculkan hasil diskusi yang beragam. Sebagian besar informan dari kelompok obesitas merasa bahwa obesitas itu tidak sehat, namun ada informan dari kelas VII yang berkata anak kurus lebih tidak sehat karena orang gemuk bila sakit dapat kurus sedangkan orang kurus bila sakit jadi apa dan ada pula yang merasa bahwa anak kurus itu sakit-sakitan.

Informan obesitas 11

*“Obes itu tidak sehat.. Ya, bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan, kalau orang gemuk sakit jadi kurus, kalau kurus sakit gimana.”*

Informan dari kelompok non obesitas merasa bahwa obesitas itu berbahaya namun ada juga yang merasa bahwa obesitas tidak berbahaya. Informan yang berpendapat bahwa obesitas berbahaya karena obesitas dapat membuat penyempitan pembuluh darah dan menghimpit jantung. Informan lain yang berkata obesitas tidak berbahaya disebabkan karena melihat teman-teman mereka yang obesitas sehat-sehat saja bila dibandingkan dengan orang yang sakit diabetes atau kolesterol.

Informan non obesitas 3

*“Teman yang obes sehat-sehat saja karena ada yang lebih parah, yang kolesterol, diabetes.”*

Hal di atas menunjukkan bahwa pandangan mereka mengenai bahaya obesitas masih terbatas. Mereka tahu bahwa obesitas dapat menyebabkan penyakit, namun selama masih bisa beraktifitas dan tidak terlihat sakit maka obesitas dianggap

tidak berbahaya. Padahal obesitas itu sendiri dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti darah tinggi, diabetes, dan lain-lain.

#### **D. PEMBAHASAN**

Persepsi adalah pemaknaan dari hasil pengamatan individu mengenai suatu obyek. Bila hasil pengamatan tersebut sesuai dengan kenyataan yang ada maka persepsi individu itu dinilai benar, demikian pula sebaliknya. Persepsi individu mengenai obesitas meliputi pandangan mereka terhadap berat badan aktual, penyebab obesitas, efek psikologis yang dialami dan ancaman penyakit yang menyertai obesitas<sup>7</sup>.

Kedua kelompok memiliki persepsi yang benar mengenai berat badan mereka, tidak ada anak obesitas yang merasa diri mereka kurus ataupun sebaliknya. Penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, dimana masih didapati remaja dengan persepsi yang salah mengenai berat badan mereka<sup>7</sup>. Remaja laki-laki cenderung merasa diri mereka kurus sedangkan remaja wanita sebaliknya merasa dirinya gemuk<sup>7</sup>. Hal ini juga terjadi pada orang dewasa apabila mereka harus menilai diri mereka sendiri. Wanita dewasa yang berat badannya normal akan merasa terlalu berat dan laki-laki yang berat badannya berlebih merasa sudah mencapai berat badan yang tepat<sup>11</sup>. Semua remaja putri obesitas penelitian ini menilai diri mereka kelebihan berat badan. Beberapa remaja laki-laki obesitas pada awalnya merasa berat badannya biasa saja, namun setelah ditanya lebih lanjut dia ingin menurunkan berat badan karena terlalu gemuk.

Kedua kelompok memiliki persepsi yang benar mengenai penyebab obesitas, yaitu karena kelebihan asupan, kurang olah raga, dan genetik. Ada penelitian yang menyatakan hal yang sama dimana remaja berpendapat bahwa obesitas disebabkan oleh genetik, kebanyakan makan, dan kurang aktivitas fisik<sup>12</sup>. Remaja menganggap orang lain di sekitar mereka yang gemuk merupakan akibat dari mereka yang kurang olah raga dan makan berlebihan. Remaja di Australia melihat orang dengan berat badan yang ideal adalah mereka yang makan makanan yang sehat, mereka yang suka berolah raga, dan bahagia dengan keadaan mereka saat

ini<sup>13</sup>. Remaja sebenarnya memahami konsekuensi dari pola hidup yang tidak sehat, namun mereka merasa sulit untuk mengatasi keadaan tersebut. Mereka merasa rasa malas, banyaknya tugas, dan tidak ada waktu untuk olah raga menjadi penghalang mereka untuk hidup sehat. Remaja lain bahkan berpendapat lingkungan mereka seperti pihak sekolah, keluarga, dan pemerintah memegang peran dalam membantu para remaja untuk memperoleh hidup yang sehat agar terhindar dari obesitas<sup>13</sup>.

Informan dari kelompok obesitas maupun non obesitas merasa mudah mendapat teman dan memiliki beberapa teman dekat, tidak ada informan dari kelompok obesitas yang merasa terkucilkan atau dijauhi teman-temannya. Penelitian lain juga mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah teman dekat dan keadaan obesitas<sup>14</sup>. Penelitian tersebut juga menyebutkan mengenai kesulitan dalam memperoleh teman baru, dimana remaja dengan obesitas lebih sulit memperoleh teman dibanding dengan remaja non obesitas<sup>14</sup>. Hal itu tidak terlihat pada penelitian kali ini karena semua informan dari kelompok obesitas merasa mudah memperoleh teman. Kesulitan memperoleh teman disebabkan karena remaja lain yang tidak obesitas memilih untuk berteman dengan yang kurus seperti yang diungkapkan oleh informan dari kelompok non obesitas dimana mereka merasa bentuk tubuh mempengaruhi pertemanan bagi teman-teman mereka yang sombong saja, tidak terjadi pada mereka. Karena remaja lain yang tidak obesitas tidak memilih-milih teman, maka para informan obesitas tidak ada yang merasa kesulitan mendapatkan teman.

Sebagian besar informan dari kelompok obesitas pernah merasa diejek oleh teman, guru, orang tua, dan saudara mereka. Hal ini sama dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa remaja dengan obesitas cenderung lebih sering mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan dari lingkungannya<sup>15</sup>. Remaja pada penelitian lain juga menyadari bahwa ejekan dan perlakuan tidak menyenangkan merupakan konsekuensi yang akan dihadapi oleh mereka yang

obesitas meskipun mereka sudah berusaha untuk membaaur dengan lingkungan mereka<sup>12</sup>. Hal ini disebabkan karena budaya di sekitar kita yang mengangkat pentingnya bentuk tubuh yang indah<sup>15</sup>. Sehingga menjadi hal yang wajar bila seorang anak dengan obesitas diejek atau diperlakukan tidak adil.

Persepsi informan obesitas tidak semuanya benar mengenai bahaya penyakit yang menyertai obesitas karena tidak semua dari mereka menganggap obesitas sebagai keadaan yang berbahaya. Informan dari kelompok non obesitas juga memberi pendapat yang hampir sama, dimana mereka beranggapan teman-teman mereka yang obesitas itu sehat-sehat saja karena masih bisa beraktifitas dan tidak terlihat sakit. Hasil yang sama juga ditunjukkan pada penelitian di Portugis, remaja yang obesitas lebih banyak yang merasa bahwa mereka yang obesitas itu tidak sehat, namun ada juga remaja yang merasa bahwa obesitas sehat-sehat saja<sup>14</sup>. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja obesitas yang melakukan usaha penurunan berat badan bukan karena mereka ingin sehat, namun karena mereka menginginkan tubuh yang bagus<sup>13</sup>. Pada remaja obesitas lebih dilihat sebagai keadaan tubuh yang tidak menarik, bukan sebagai faktor risiko penyakit degeneratif dan kesehatan dirasa kalah penting dibandingkan dengan penampilan.

Persepsi yang benar akan ancaman penyakit yang menyertai obesitas memberi efek positif dalam usaha pencegahan ataupun penanggulangan obesitas karena persepsi tersebut dapat menjadi motivasi untuk melakukan penurunan berat badan maupun melakukan hidup sehat<sup>16</sup>. Informan yang pernah melakukan usaha penurunan berat badan, usahanya tidak bertahan lama. Mereka berpendapat bahwa mereka tidak tahan godaan, malas, dan tidak punya waktu untuk olah raga. Hal ini disebabkan juga oleh rendahnya motivasi yang mereka miliki untuk melakukan usaha penurunan berat badan. Siswa yang sudah pernah melakukan usaha penurunan berat badan dan sepertinya tidak menampakan hasil akan mengalami penurunan keinginan untuk melakukan usaha penurunan berat badan dibandingkan dengan siswa yang belum mencoba melakukan<sup>17</sup>.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini masih mempunyai beberapa kelemahan, antara lain:

1. Waktu penelitian yang bersamaan dengan acara *class meeting* sehingga jadwal diskusi sering berubah-ubah.
2. Pencatatan hasil diskusi hanya dilakukan secara manual tanpa menggunakan rekaman suara.

## **E. SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil diskusi dengan para informan menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki persepsi yang benar mengenai berat badan aktual, penyebab obesitas, dan efek psikologis yang menyertai obesitas. Namun, persepsi siswa mengenai ancaman penyakit yang menyertai obesitas masih kurang tepat karena remaja lebih mementingkan penampilan daripada kesehatan.

### **Saran**

Bagi pihak sekolah dapat mengadakan kegiatan edukasi gizi untuk menambah pemahaman siswa tentang bahaya obesitas bagi kesehatan mereka, baik efek jangka pendek maupun efek jangka panjangnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang melihat peran orang tua dan lingkungan dalam membentuk persepsi obesitas pada remaja.

## **F. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih penulis sampaikan kepada pihak SMP PL Dominico Savio Semarang atas kerjasama dan partisipasi dalam penelitian ini. Terimakasih penulis sampaikan pula kepada Dra. Ani Margawati, M.Kes., Ph.D. selaku dosen pembimbing dan para reviewer, Prof. dr. M. Sulchan, M.Sc, DA Nutr, Sp.GK, Nuryanto, S.Gz, M.Gizi atas kritik dan saran yang membangun serta semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Rachman Soegih dan Kunkun K Wiramihardja, editor. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. In: Gaga Irawan Nugraha. *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas*. Jakarta-CV Sagung Seto; 2009.p.10-18.
2. Behrman, Kliegman and Arvin, Nelson, editors. Samik Wahab, editor edisi Bahasa Indonesia. *Ilmu kesehatan anak*. Jilid I. Jakarta-Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2000.p.214-18.
3. William H Dietz. *Critical periods in childhood for the development of obesity*. *American Journal of Clinical Nutrition* 1994; 59:955-9.
4. Mahsid Dehgan, Noori Akhtar-Danesh and Anwar T Merchant. *Childhood obesity, prevalence and prevention*. *Nutrition Journal* 2005, 4:24
5. Katariina Roininen. *Evaluation of food choice behavior: development and validation of health and taste attitude scales* [dissertation]. Helsinki: University of Helsinki Department of Food Technology; 2001.
6. Nicholas M Edward, Sandra Pettingell and Iris Wagman Borowsky. *Where perception meets reality: self-perception of weight in overweight adolescents*. *Pediatric* 2010; 125(III):452-7.
7. Noriah binti Hajib. *Obesity perception and factors influencing it among students in a secondary school in District of Sepang, Selagor* [power point presentation]. Kuala Lumpur: 16<sup>th</sup> National Public Health Colloquium; 2009
8. Richard S Strauss. *Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents*. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 1999; 153:741-7.
9. Mexitalia, M. Herumuryawan, M. Sakundarno, Hertanto Wahyu Subagio, Agustinus Soemantri. *Hipertensi pada obesitas masa anak*. *Media Medika Indonesia* 2010; 44:1-6.
10. Daryl J.Bem. *Self-perception: an alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena*. *Psychological review* 1967; 47:183-200.
11. Virginia W. Chang and Nicholas A. Christakis. *Self-Perception of weight appropriates in the United States*. *American Journal of Preventive Medicine* 2003; 24(IV):332-9.



12. Helen Goncalves, David A. Gonzales, Cora P. Araujo, Ludmila Muniz, Patricia Tavares, Maria C. Assuncao, et al. Adolescents' perception of causes of obesity: unhealthy lifestyles or heritage? *Journal of Adolescent Health* 2012; 51:546-52.
13. Michael L Booth, Rachel L Wilkenfeld, Deanna L Pagnini, Susan L Booth and Lesley A King. Perceptions of adolescents on overweight and obesity: the weight of opinion study. *Journal of Pediatrics and Child Health* 2008; 44:248-52
14. Helena Fonseca, Margarida Gaspar de Matos. Perception of overweight and obesity among Portuguese adolescent: an overview of associated factors. *European Journal of Public Health* 2005; 15(III):323-8.
15. Mary Patten. Teenage obesity: causes and effects, and implications for the family. Houston Teachers Institute; p.187-204.
16. RYT Sung, CW Yu, RCH So, PKW Lam and KT Hau. Self-perception of physical competences in preadolescent overweight Chinese children. *European Journal of Clinical Nutrition* 2005; 29:101-6.
17. Heather Bittner Fagan, James Diamond, Ronald Myers, and James M. Gill. Perception, Intention, and Action in Adolescent Obesity. *JABFM* 2008; 21:555-61.

## Lampiran 1

### **PANDUAN WAWANCARA**

- Mengucapkan salam dan perkenalan diri dimulai dari peneliti dan dilanjutkan oleh peserta diskusi (nama, nama panggilan dan asal kelas)
- Penjelasan mengenai tujuan dari penelitian ini dan ketentuan dalam mengikuti diskusi kelompok ini, antara lain:
  - Tujuan peserta dikumpulkan untuk berdiskusi bersama membahas mengenai pandangan mereka mengenai obesitas pada remaja.
  - Mendorong peserta untuk memiliki keberanian dalam mengemukakan pendapat atau menyanggah jawaban yang dianggap kurang tepat.
  - Menjelaskan bahwa agar diskusi berjalan lancar, peserta diharapkan mengangkat tangan apabila ingin menyampaikan pendapat/menyanggah.
  - Menerangkan tujuan penggunaan alat perekam suara agar data hasil diskusi tidak ada yang terhilang.
- Memulai diskusi:
  - Pertanyaan pembuka
    - Kalian pernah mendengar mengenai obesitas? Apa itu obesitas? Darimana kalian mendengar mengenai obesitas?
  - Berat badan yang ideal
    - Apakah kalian pernah menimbang berat badan kalian? Kapan terakhir kali kalian menimbang berat badan?
    - Bagaimana anggapan kalian mengenai berat badan kalian saat ini? Bagaimana kalian menentukan hal tersebut?
    - Apakah kalian merasa bahwa penampilan fisik kalian (bentuk tubuh kalian) sudah menarik atau tidak menarik atau kalian tidak memikirkan mengenai penampilan kalian? Mengapa demikian?

- Setelah mendengar anggapan mengenai penampilan fisik kalian, apakah kalian puas dengan berat badan kalian? Apakah kalian merasa perlu menurunkan/ menaikkan/ mempertahankan berat badan atau justru tidak perlu melakukan apa-apa (lakukan seperti biasa)? Mengapa demikian?
- Menurut kalian, bagaimana bentuk tubuh yang menarik itu? Seperti siapa? Mengapa? Bagaimana memperolehnya?
- Apakah kalian ingin memiliki tubuh yang demikian? Apa yang sudah kalian lakukan?
- Penyebab obesitas
  - Menurut kalian apakah beda antara gemuk dan obesitas?
  - Apakah kalian tahu penyebab obesitas? Mengapa hal itu (obesitas) dapat terjadi?
  - Apakah ada keluarga kalian yang mengalami obesitas? Bagaimana pendapat kalian mengenai hal tersebut? Mengapa hal itu dapat terjadi?
  - Bagaimana pendapat kalian mengenai remaja obesitas (dengan berat badan berlebih)? Mengapa hal itu dapat terjadi?
  - Apakah kalian pernah merasa berada di keadaan yang sama dengan keadaan penyebab obesitas? (orang tua selalu memerintahkan untuk menaikkan berat badan, orang tua selalu meminta kita makan dalam jumlah banyak, disibukan oleh les sehingga tidak dapat berolah raga, memiliki orang tua dan anggota keluarga yang obesitas) Tolong ceritakan mengenai keadaan kalian tersebut.
  - Menurut anggapan kalian, hidup yang sehat itu bagaimana? Apakah kalian merasa kalian sudah memiliki pola hidup sehat? Mengapa?
  - Apakah ada penghalang yang kalian rasakan saat akan melakukan hidup sehat?

- Efek psikologis yang dialami
  - Apakah kalian merasa bahwa bentuk tubuh kalian berpengaruh saat kalian akan mencari teman/ membangun hubungan pertemanan? Apa pengaruhnya?
  - Bagaimana dengan diri kalian saat ini, apakah kalian merasa mudah mendapatkan teman? Berapa banyak teman dekat yang kalian miliki?
  - Apakah kalian pernah merasa diejek dengan memiliki bentuk tubuh kalian saat ini? Siapa yang mengejek kalian? Bisakah diceritakan lebih dalam?
  - Bagaimana pendapat orang tua mengenai bentuk tubuh kalian saat ini? Apakah kalian merasa diperlakukan tidak adil karena bentuk tubuh kalian? Apa contohnya?
- Ancaman penyakit yang menyertai obesitas
  - Apakah kalian beranggapan bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan seseorang? Bila ya, bagaimana bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki orang sehat? Mengapa demikian?
  - Apakah kalian merasa bahwa orang obesitas itu sehat? Mengapa kalian beranggapan demikian?
  - Bila tidak sehat, apakah yang harus dilakukan dengan keadaan obesitas mereka?
  - Bagaimana dengan teman-teman kalian yang mengalami obesitas, apakah kalian merasa mereka sehat? Mengapa demikian?
  - Apakah kalian merasa obesitas itu berbahaya bagi kesehatan? Mengapa demikian?
  - Bila obesitas berbahaya, apa yang sudah kalian lakukan untuk mengatasinya?
- Akhir diskusi, bertanya apakah ada yang belum menyampaikan pendapat atau ada yang ingin menembahakan pendapatnya serta mengucapkan terima kasih.

## Lampiran 2

### **TRANSKRIP HASIL DISKUSI KELOMPOK TERARAH**

#### **Kelas VII Obesitas**

○ Pertanyaan pembuka:

— Kalian pernah mendengar mengenai obesitas?

Jawaban: Semua anak pernah mendengar mengenai obesitas.

— Darimana kalian mendengar mengenai obesitas?

Jawaban: 5 anak mendengar dari TV, 1 anak pernah melakukan tes obesitas dan mendengar mengenai obesitas dari sana, 1 anak mendengar obesitas dari presentasi temannya, 1 anak membacanya di koran dan majalah.

○ Berat badan yang ideal

— Apakah kalian pernah menimbang berat badan kalian?

Jawaban: 4 anak mengaku sering menimbang berat badan mereka, sedang 4 anak yang lain tidak.

— Bagaimana anggapan kalian mengenai berat badan kalian saat ini?

Jawaban: 7 anak yang semuanya laki-laki merasa bahwa mereka memiliki berat badan yang terlalu berat. 1 anak yang adalah wanita merasa berat badannya biasa saja hanya dia merasa memiliki tinggi badan yang kurang.

— Apakah kalian merasa bahwa penampilan fisik kalian (bentuk tubuh kalian) sudah menarik atau tidak menarik atau kalian tidak memikirkan mengenai penampilan kalian? Mengapa demikian?

Jawaban: 3 anak merasa bentuk tubuh mereka tidak menarik karena gemuk sekali. 4 anak tidak memikirkan penampilan mereka. 1 anak merasa bentuk tubuhnya baik-baik saja.

— Setelah mendengar anggapan mengenai penampilan fisik kalian, apakah kalian puas dengan berat badan kalian? Apakah kalian merasa perlu menurunkan/ menaikkan/ mempertahankan berat badan atau justru tidak perlu melakukan apa-apa (lakukan seperti biasa)? Mengapa demikian?

Jawaban: dari 4 anak yang tidak memikirkan bentuk tubuhnya, hanya 2 yang tidak memikirkan berat badannya. 6 anak lainnya pernah mencoba menurunkan berat badan.

- Menurut kalian, bagaimana bentuk tubuh yang menarik itu? Seperti siapa? Mengapa? Bagaimana memperolehnya?

Jawaban: 1 anak perempuan tidak mau memberikan pendapat mengenai bentuk tubuh yang menarik, hanya menjawab tidak ada. 1 anak tidak memiliki gambaran mengenai bentuk tubuh yang menarik, dia tidak ingin merubah bentuk tubuhnya dan menganggap bentuk tubuhnya biasa saja. 2 anak ingin memiliki tubuh yang kurus, salah satunya beralasan bahwa bila kurus risiko untuk sakit lebih kecil, sedang yang lain tidak member alasan. 1 anak ingin kurus seperti actor pemeran tokoh spider-man karena kalau kurus lincah. 1 anak merasa tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang menarik. 1 anak merasa tubuh yang netral saat dilihat, tidak gemuk tidak kurus, normal, dan sixpax seperti Ade Rai adalah bentuk tubuh yang menarik supaya dia tidak diejek dan kalau gemuk tidak bisa bebas. 1 anak merasa tubuh yang six pax adalah bentuk tubuh yang menarik, karena bisa 'laku', dapat pacar.

- Apakah kalian ingin memiliki tubuh yang demikian? Apa yang sudah kalian lakukan?

Jawaban: 1 anak perempuan yang tidak mau memberikan pendapat, menyatakan bahwa dirinya tidak suka nasi. 1 anak laki-laki tidak memikirkan memiliki tubuh yang menarik. 1 orang anak pernah mencoba tidak makan selama satu hari, namun tidak dilanjutkan. 3 anak melakukan olah raga seperti berenang, bermain bola/basket, dan bersepeda. 1 anak mengurangi porsi makan mereka. 1 anak dibawa oleh orang tua ke tes obesitas karena orang tuanya ingin agar dia menjadi kurus.

- Penyebab obesitas

- Menurut kalian apakah beda antara gemuk dan obesitas?

Jawaban: semua mengatakan bahwa obesitas berbeda dengan gemuk.

- Apakah kalian tahu penyebab obesitas? Mengapa hal itu (obesitas) dapat terjadi?

Jawaban: jawaban tiap anak berbeda-beda. Ada yang menyatakan karena makan terus. Ada yang berkata bahwa akibat stress sehingga banyak makan, setelah makan langsung tidur dan jarang olah raga. Ada yang berpendapat bahwa kerjanya cuma makan, tidur, ke WC, duduk, main game. Ada yang berpendapat karena tidak pernah bergerak. Ada juga yang bilang karena makan makanan berlemak. Ada juga yang bilang karena cuma makan, tidur dan ke WC. Ada yang berpendapat karena orang itu tidak peduli dengan dirinya sendiri jadinya obesitas.

- Apakah ada keluarga kalian yang mengalami obesitas? Bagaimana pendapat kalian mengenai hal tersebut? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: 6 dari 8 responden memiliki keluarga yang obesitas. 1 anak berkata bahwa sekeluarganya obesitas semua, karena mamanya pintar memasak. 1 anak memiliki sepupu yang obesitas karena sepupunya autis dan sarafnya tidak berfungsi jadi bila makan dia akan makan terus tidak mau berhenti. 2 anak memiliki adik yang obesitas, yang satu karena suka makan manis dan yang lainnya karena kalau makan tinggal makan tidak dikontrol. 1 anak memiliki kakek yang obesitas karena stroke jadi cuma makan saja bisanya. 1 anak memiliki paman yang obesitas karena kurang berolah raga.

- Bagaimana pendapat kalian remaja obesitas (dengan berat badan berlebih)? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: 1 anak berkata bahwa teman-temannya yang gemuk itu karena tidak peduli dengan diri sendiri. 1 anak berkata karena banyak nyemil. 1 anak berkata karena banyak makan. 1 anak berkata karena banyak makan dan minum susu. 1 anak berkata karena lebih milih main game daripada olah raga. 2 anak berkata karena mengikuti orang tua.

— Apakah kalian pernah merasa berada di keadaan yang sama dengan keadaan penyebab obesitas? (orang tua selalu memerintahkan untuk menaikkan berat badan, orang tua selalu meminta kita makan dalam jumlah banyak, disibukan oleh les sehingga tidak dapat berolah raga, memiliki orang tua dan anggota keluarga yang obesitas) Tolong ceritakan mengenai keadaan kalian tersebut.

Jawaban: mereka berpendapat bahwa mereka nda bisa olah raga karena malas dan tidak ada teman untuk berolah raga.

— Menurut anggapan kalian, hidup yang sehat itu bagaimana? Apakah kalian merasa kalian sudah memiliki pola hidup sehat? Mengapa?

Jawaban: 3 anak berkata hidup sehat itu makan 4 sehat 5 sempurna. 2 anak berkata hidup sehat itu olah raga teratur. 1 anak berkata hidup sehat itu istirahat cukup, makan normal, olah raga cukup. 2 anak lain bingung dan tidak memberi jawaban. 3 anak merasa sudah memiliki pola hidup sehat.

— Apakah ada penghalang yang kalian rasakan saat akan melakukan hidup sehat?

Jawaban: 1 anak berkata bahwa penghalang mereka adalah tidak ada waktu. 1 anak berkata bahwa nafsu makan mereka menjadi penghalang mereka. 2 anak berkata malas adalah penghalang mereka. 1 anak berkata bahwa tidak ada semangat untuk melakukan hidup sehat yang menjadi penghalang. 1 anak berkata tidak suka buah sayur yang menjadi penghalang. 1 anak berkata catering yang menyediakan makanannya sehari-hari tidak mendukung. 1 anak berkata bahwa banyak makanan junk food menjadi penghalang mereka.

○ Efek psikologis yang dialami

— Apakah kalian merasa bahwa bentuk tubuh kalian berpengaruh saat kalian akan mencari teman/ membangun hubungan pertemanan? Apa pengaruhnya?

Jawaban: hanya 2 anak yang merasa bentuk tubuh mempengaruhi dalam mencari teman, karena salah satu anak sering diejek.



— Bagaimana dengan diri kalian saat ini, apakah kalian merasa mudah mendapatkan teman? Berapa banyak teman dekat yang kalian miliki?

Jawaban: semua anak merasa mudah dalam mendapat teman. 6 anak memiliki teman baik lebih dari 5 orang, sedangkan 2 anak yang lain memiliki teman dekat kurang dari 5.

— Apakah kalian pernah merasa diejek dengan memiliki bentuk tubuh kalian saat ini? Siapa yang mengejek kalian? Bisakah diceritakan lebih dalam?

Jawaban: 2 anak tidak pernah diejek. 1 anak perempuan satu-satunya tidak merasa diejek. 2 anak pernah mamanya. 1 anak pernah diejek temannya. 2 anak pernah diejek adiknya.

— Bagaimana pendapat orang tua mengenai bentuk tubuh kalian saat ini? Apakah kalian merasa diperlakukan tidak adil karena bentuk tubuh kalian? Apa contohnya?

Jawaban: 1 anak pernah merasa diperlakukan tidak adil oleh orang tua dalam hal makanan. 2 anak pernah disuruh menurunkan berat badan oleh orang tua mereka.

○ Ancaman penyakit yang menyertai obesitas

— Apakah kalian beranggapan bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan seseorang? Bila ya, bagaimana bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki orang sehat? Mengapa demikian?

Jawaban: 6 anak berkata bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan, alasannya beragam, kalau gendut tidak bersemangat, kalau gemuk lemak akan membungkus organ mengganggu organ tubuh, kalau gemuk seperti kaki gajah tidak sehat, tapi ada juga yang berpendapat bahwa kalau kurus bisa sakit-sakitan, kalau gemuk sakit bisa kurus. 2 anak lain merasa bahwa bentuk tubuh tidak mempengaruhi kesehatan.

— Apakah kalian merasa bahwa orang obesitas itu sehat? Mengapa kalian beranggapan demikian?

Jawaban: semua berkata obesitas tidak sehat.

— Bila tidak sehat, apakah yang harus dilakukan dengan keadaan obesitas mereka?

Jawaban: semua berkata bahwa harus melakukan diet. 1 anak berkata diet dan olah raga.

### **Kelas VII Non Obesitas**

○ Pertanyaan pembuka

— Kalian pernah mendengar mengenai obesitas? Apa itu obesitas? Darimana kalian mendengar mengenai obesitas?

Jawaban: mereka menjawab sering mendengar. 1 anak dari guru, 1 anak dari orang tua, 1 anak dari orang lain. 1 anak waktu SD pernah diteliti mengenai obesitas. 1 anak berkata obesitas itu kelebihan berat. 1 anak berkata obesitas itu kegemukan. 1 anak berkata obesitas itu kelebihan makan. 1 anak berkata obesitas itu kelebihan lemak.

○ Berat badan yang ideal

— Apakah kalian pernah menimbang berat badan kalian? Kapan terakhir kali kalian menimbang berat badan?

Jawaban: semua berkata sering nimbang. Terakhir menimbang berat kemarin.

— Bagaimana anggapan kalian mengenai berat badan kalian saat ini? Bagaimana kalian menentukan hal tersebut?

Jawaban: 3 anak menjawab biasa saja. 2 anak menjawab sudah pas. 3 anak menjawab kurus. 1 anak menentukan dengan membandingkan dengan penampilan orang lain. 2 anak melihat dari kaca, saat pakai baju. 2 anak bilang BMI kurang, tapi bahkan tidak tahu BMI itu rumusnya apa. 1 anak melihat dari celananya.

— Apakah kalian merasa bahwa penampilan fisik kalian (bentuk tubuh kalian) sudah menarik atau tidak menarik atau kalian tidak memikirkan mengenai penampilan kalian? Mengapa demikian?

Jawaban: 2 anak tidak memikirkan penampilan mereka karena untuk mereka tidak penting. 1 anak merasa sangat menarik. 2 anak merasa kurang menarik. 2 anak merasa biasa saja.

- Setelah mendengar anggapan mengenai penampilan fisik kalian, apakah kalian puas dengan berat badan kalian? Apakah kalian merasa perlu menurunkan/ menaikkan/ mempertahankan berat badan atau justru tidak perlu melakukan apa-apa (lakukan seperti biasa)? Mengapa demikian?

Jawaban: 2 anak laki-laki merasa mereka harus menaikkan berat badan. 1 anak perempuan merasa mereka harus menurunkan berat badan. 4 anak merasa mereka biasa saja sudah puas dengan penampilan mereka.

- Menurut kalian, bagaimana bentuk tubuh yang menarik itu? Seperti siapa? Mengapa? Bagaimana memperolehnya?

Jawaban: 1 anak perempuan yang menarik itu seperti SNSD karena tinggi dan kurus. Anak-anak laki-laki merasa yang menarik itu seperti Ade Rai karena perutnya kotak-kotak dan sexy. 1 anak merasa yang menarik seperti Choi Siwon karena pake baju apa aja pas. Caranya dengan makan telur untuk yang cowok-cowok, minum L-men. 1 anak laki-laki berkata dengan olah raga. Cara yang perempuan dengan diet. 1 anak perempuan berkata dengan memperoleh gizi yang cukup. 1 anak laki-laki berpendapat perempuan yang menarik itu seperti Dewi Persik atau Julia Peres, caranya dengan menggunakan silicon.

- Apakah kalian ingin memiliki tubuh yang demikian? Apa yang sudah kalian lakukan?

Jawaban: 2 anak ingin memiliki tubuh yang demikian, 1 seperti SNSD, 1 seperti Ade Rai. 1 anak ingin tubuh yang penting enak dilihat. Anak-anak yang lain biasa saja.

- Penyebab obesitas

- Menurut kalian apakah beda antara gemuk dan obesitas?

Jawaban: mereka semua berpendapat bahwa gemuk dan obesitas berbeda. 2 anak berkata bahwa gemuk berlebihan disebut obesitas. 2 anak berkata obesitas itu penyakit. 1 anak berkata bahwa gemuk belum tentu obesitas tapi obesitas pasti gemuk, jawaban ini selanjutnya disetujui oleh responden yang lain.

- Apakah kalian tahu penyebab obesitas? Mengapa hal itu (obesitas) dapat terjadi?

Jawaban: 1 anak berpendapat ini karena genetic. 1 anak berkata karena kurang olah raga. 1 anak berpendapat karena setelah makan langsung tidur. 1 anak berpendapat karena makan yang tidak teratur. Anak lain berpendapat karena makan tidak diperhatikan, kebanyakan makan, dan kurang olah raga.

- Apakah ada keluarga kalian yang mengalami obesitas? Bagaimana pendapat kalian mengenai hal tersebut? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: 1 anak memiliki riwayat keluarga yang gemuk, yaitu ibunya. Hal ini disebabkan karena ibunya kurang olah raga dan kebanyakan makan. Anak lain tidak memiliki keluarga yang obesitas.

- Bagaimana pendapat kalian remaja obesitas (dengan berat badan berlebih)? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: 1 anak berkata bahwa bisa sakit kalau kejatuhan teman yang obesitas. 1 anak lain berkata melihat teman yang obesitas rasanya ingin dipukul. 1 anak berkata teman yang obesitas susah bergerak. 1 anak berkata teman yang obesitas itu lucu. Penyebabnya karena banyak makan dan kurang olah raga.

- Apakah kalian pernah merasa berada di keadaan yang sama dengan keadaan penyebab obesitas? (orang tua selalu memerintahkan untuk menaikkan berat badan, orang tua selalu meminta kita makan dalam jumlah banyak, disibukan oleh les sehingga tidak dapat berolah raga, memiliki orang tua dan anggota keluarga yang obesitas) Tolong ceritakan mengenai keadaan kalian tersebut.

Jawaban: mereka tidak pernah merasa di posisi anak-anak obesitas. Namun, 5 anak laki-laki disuruh untuk menaikkan berat badan karena kurus. 2 anak perempuan sebaliknya, mengurangi makan.

- Menurut anggapan kalian, hidup yang sehat itu bagaimana? Apakah kalian merasa kalian sudah memiliki pola hidup sehat? Mengapa?

Jawaban: Semua berkata hidup sehat itu makan teratur, gizi cukup, dan olah raga. 2 anak merasa belum memiliki hidup sehat. 1 anak karena sering sakit, imunitas kurang. 1 anak karena kurang olah raga. 2 anak merasa sudah cukup sehat hidupnya.

- Apakah ada penghalang yang kalian rasakan saat akan melakukan hidup sehat?

Jawaban: 2 anak merasa malas menjadi penghalang mereka untuk hidup sehat. 1 anak merasa main game menjadi penghalang mereka. 1 anak berkata karena malas. 4 anak lain berkata karena tidak ada waktu.

- Efek psikologis yang dialami

- Apakah kalian merasa bahwa bentuk tubuh kalian berpengaruh saat kalian akan mencari teman/ membangun hubungan pertemanan? Apa pengaruhnya?

Jawaban: 3 anak berpendapat tidak berpengaruh. 1 anak perempuan berpendapat berpengaruh. 2 anak perempuan berpendapat cuma orang-orang borju yang memilih teman karena bentuk tubuh. 2 anak laki-laki berpendapat bahwa mempengaruhi karena kalau misalnya ada temen perempuan gemuk dan kurus akan milih yang kurus.

- Bagaimana dengan diri kalian saat ini, apakah kalian merasa mudah mendapatkan teman? Berapa banyak teman dekat yang kalian miliki?

Jawaban: Semua merasa mudah dalam mendapat teman. 7 anak memiliki teman dekat lebih dari 1. Hanya 1 anak perempuan yang memiliki teman dekat 1 orang.

- Apakah kalian pernah merasa diejek dengan memiliki bentuk tubuh kalian saat ini? Siapa yang mengejek kalian? Bisakah diceritakan lebih dalam?

Jawaban: Hanya 1 anak yang pernah diejek karena pendek.

— Bagaimana pendapat orang tua mengenai bentuk tubuh kalian saat ini? Apakah kalian merasa diperlakukan tidak adil karena bentuk tubuh kalian? Apa contohnya?

Jawaban: Semua anak tidak pernah diperlakukan tidak adil.

○ Ancaman penyakit yang menyertai obesitas

— Apakah kalian beranggapan bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan seseorang? Bila ya, bagaimana bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki orang sehat? Mengapa demikian?

Jawaban: Mereka menjawab bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan. Bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki adalah tubuh yang ideal yang berisi tapi tidak berlebihan, yang langsing. Karena tubuh yang seperti itu tidak berpenyakit.

— Apakah kalian merasa bahwa orang obesitas itu sehat? Mengapa kalian beranggapan demikian?

Jawaban: Semua berpendapat bahwa obesitas itu tidak sehat. Karena berpenyakit.

— Bila tidak sehat, apakah yang harus dilakukan dengan keadaan obesitas mereka?

Jawaban: Mereka harus olah raga dan mengurangi makan.

— Bagaimana dengan teman-teman kalian yang mengalami obesitas, apakah kalian merasa mereka sehat? Mengapa demikian?

Jawaban: Mereka berpendapat teman mereka yang obesitas sehat karena ada yang lebih parah yaitu mereka yang sakit diabetes dan kolesterol.

— Apakah kalian merasa obesitas itu berbahaya bagi kesehatan? Mengapa demikian?

Jawaban: 1 anak berpendapat karena semua yang berlebihan itu jelek.

— Bila obesitas berbahaya, apa yang sudah kalian lakukan untuk mengatasinya?

Jawaban: Harus olah raga, jaga makanan, tidur cukup.

## **KELAS VIII OBESITAS**

### ○ Pertanyaan pembuka

— Kalian pernah mendengar mengenai obesitas? Apa itu obesitas? Darimana kalian mendengar mengenai obesitas?

Jawaban: Mereka semua pernah mendengar. 1 anak tahu dari orang lain yang lebih tau. 1 anak tahu dari buku. 1 anak tahu dari koran. 1 anak tahu dari masyarakat sekitar. 1 anak tahu dari internet dan media massa. Sisanya tahu dari TV. Obesitas itu menurut salah satu anak adalah kelebihan berat badan, orang yang banyak uang. 1 anak berkata lemak yang berkumpul di tubuh. 1 anak lain berkata kelebihan lemak/minyak karena banyak makan bahan makanan yang lemaknya tinggi. 1 anak berkata kelebihan lemak. 2 anak berkata kelebihan gizi.

### ○ Berat badan yang ideal

— Apakah kalian pernah menimbang berat badan kalian?

Jawaban: Semua anak jarang menimbang berat badan kecuali 1 anak perempuan.

— Bagaimana anggapan kalian mengenai berat badan kalian saat ini? Bagaimana kalian menentukan hal tersebut?

Jawaban: 1 anak malu dengan berat badannya dan menyesal. 2 anak berusaha biar tidak obesitas setelah melihat berat badannya. Anak yang lain biasa saja dengan beratnya. 1 anak laki-laki berkata itu nasib dan anugerah.

— Apakah kalian merasa bahwa penampilan fisik kalian (bentuk tubuh kalian) sudah menarik atau tidak menarik atau kalian tidak memikirkan mengenai penampilan kalian? Mengapa demikian?

Jawaban: Semua merasa penampilan mereka belum menarik.

— Setelah mendengar anggapan mengenai penampilan fisik kalian, apakah kalian puas dengan berat badan kalian? Apakah kalian merasa perlu menurunkan/ menaikkan/ mempertahankan berat badan atau justru tidak perlu melakukan apa-apa (lakukan seperti biasa)? Mengapa demikian?

Jawaban: Semua ingin memiliki badan yang bagus dan menurunkan berat badan. Alasannya beragam, 1 anak berpendapat karena gendut tidak enak. 3 anak

berpendapat agar dapat lebih mudah dalam mencari pakaian. 1 anak berpendapat agar tidak membuat sempit orang lain. 1 anak ingin menurunkan berat supaya bisa lari cepat. 1 anak lain karena merasa kurus lebih sehat. 1 anak perempuan berpendapat karena masa cewek gemuk. 1 anak laki-laki ingin agar enak dilihat orang.

- Menurut kalian, bagaimana bentuk tubuh yang menarik itu? Seperti siapa? Mengapa? Bagaimana memperolehnya?

Jawaban: 1 anak merasa tubuh yang menarik itu seperti Cristiano Ronaldo karena badannya kekar dan keren. Anak ini sudah olah raga bermain sepak bola 1jam/hari. 1 anak merasa yang menarik itu seperti Agnes Monica, dia sudah mencoba sit up kalau ada waktu senggang. 1 anak merasa yang menarik itu seperti Yoona SNSD dia sudah lompat tali, sit up, dan naik sepeda. 1 anak perempuan merasa bahwa kalau dia sudah mencoba diet sebarangpun hasilnya itu yang dianggap menarik oleh dia. Anak lainnya pasrah dengan keadaan mereka.

- Penyebab obesitas

- Menurut kalian apakah beda antara gemuk dan obesitas?

Jawaban: 3 anak berpendapat obesitas lebih dari gemuk. 1 anak berpendapat bahwa gemuk masih ideal. 2 anak berpendapat bahwa obesitas lebih dari batas ideal. 1 anak berpendapat bahwa kalau obesitas ada penyakitnya. 1 anak merasa obesitas dan gemuk sama saja, sama-sama gemuk.

- Apakah kalian tahu penyebab obesitas? Mengapa hal itu (obesitas) dapat terjadi?

Jawaban: 2 anak berpendapat karena banyak makan. 2 anak berpendapat bahwa karena makannya berkali-kali tidak teratur, lebih dari 3x/hari. 2 anak berpendapat karena kurang sayur dan buah, banyak makan makanan lemak, dan tidak sarapan. 2 anak berpendapat karena yang masuk lebih banyak dari yang keluar, makan banyak tapi tidak olah raga. 1 anak berpendapat karena kalau makan malam-malam dan banyak.



— Apakah ada keluarga kalian yang mengalami obesitas? Bagaimana pendapat kalian mengenai hal tersebut? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: Mereka tidak ada yang memiliki keluarga dengan obesitas.

— Bagaimana pendapat kalian remaja obesitas (dengan berat badan berlebih)? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: Mereka semua merasa seram kalau melihat orang yang lebih gemuk dari mereka, namun di satu sisi satu anak laki-laki berkata dia jadi merasa kurus. 1 anak berpendapat bahwa obesitas terjadi karena nasib.

— Apakah kalian pernah merasa berada di keadaan yang sama dengan keadaan penyebab obesitas? (orang tua selalu memerintahkan untuk menaikkan berat badan, orang tua selalu meminta kita makan dalam jumlah banyak, disibukan oleh les sehingga tidak dapat berolah raga, memiliki orang tua dan anggota keluarga yang obesitas) Tolong ceritakan mengenai keadaan kalian tersebut.

Jawaban: 1 anak laki-laki disuruh orang tuanya makan terus. 3 anak nafsu makan jadi tinggi karena diberi vitamin oleh orang tua. 1 anak tidak punya waktu untuk olah raga. 1 anak sering olah raga tapi setelah itu dia jadi lebih laper.

— Menurut anggapan kalian, hidup yang sehat itu bagaimana? Apakah kalian merasa kalian sudah memiliki pola hidup sehat? Mengapa?

Jawaban: 1 anak berkata rajin olah raga, minum banyak, makan teratur, makan sayur buah. 1 anak berkata makan seimbang, 1 anak berkata makan 4 sehat 5 sempurna. 1 anak berkata aktivitas sama dengan asupan dan olah raga. 1 anak berkata kurangi makan daging dan lebih banyak makan buah. 1 anak berkata kurangi lemak dan rajin olah raga. Semua anak pernah memiliki pola hidup sehat, namun tidak bertahan.

— Apakah ada penghalang yang kalian rasakan saat akan melakukan hidup sehat?

Jawaban: 1 anak berkata terlalu menyiksa. 1 anak berkata melakukan hidup sehat karena dipaksa orang tua. 2 anak berkata tidak bisa hidup sehat karena tuntutan hidup. 2 anak berkata karena banyak tugas jadi mereka makan terus. 1 anak

berkata karena banyak aktifitas jadi makan ikut banyak. 1 anak beralasan karena malas, lebih ingin jajan. 1 anak berkata kalau ada makanan favoritnya, makannya jadi tidak terkontrol.

- Efek psikologis yang dialami

- Apakah kalian merasa bahwa bentuk tubuh kalian berpengaruh saat kalian akan mencari teman/ membangun hubungan pertemanan? Apa pengaruhnya?

Jawaban: Semua anak merasa bentuk tubuh tidak mempengaruhi. Salah satu anak berkata bahwa teman-teman mereka ingin memiliki teman yang *unyu* atau lucu yang gemuk seperti mereka.

- Bagaimana dengan diri kalian saat ini, apakah kalian merasa mudah mendapatkan teman? Berapa banyak teman dekat yang kalian miliki?

Jawaban: Mereka merasa mereka dapat mendapat teman dengan mudah. Hanya 1 anak yang merasa tidak memiliki satu orang teman dekatpun, namun memiliki banyak teman. Anak lain memiliki 2-3 teman dekat.

- Apakah kalian pernah merasa diejek dengan memiliki bentuk tubuh kalian saat ini? Siapa yang mengejek kalian? Bisakah diceritakan lebih dalam?

Jawaban: 1 anak tidak pernah diejek, sedangkan anak-anak lain pernah diejek. 1 anak diejek oleh guru, lainnya diejek oleh teman-temannya. Anak-anak perempuan merasa sebal karena diejek, sedang anak laki-laki biasa saja karena sudah terbiasa.

- Bagaimana pendapat orang tua mengenai bentuk tubuh kalian saat ini? Apakah kalian merasa diperlakukan tidak adil karena bentuk tubuh kalian? Apa contohnya?

Jawaban: Semua orang tua anak-anak menyuruh mereka untuk menguruskan badan. Karena hal tersebut 2 anak pernah dilarang makan oleh orang tua mereka padahal saudara-saudara mereka makan. 1 anak dilarang makan oleh ibunya, meskipun ayahnya memperbolehkan.

- Ancaman penyakit yang menyertai obesitas
- Apakah kalian beranggapan bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan seseorang? Bila ya, bagaimana bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki orang sehat? Mengapa demikian?  
Jawaban: 2 anak merasa bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan dan anak-anak lain merasa hal itu tidak berpengaruh. Tubuh yang harusnya dimiliki orang sehat adalah tubuh yang ideal, semua anak mengatakan hal tersebut.
- Apakah kalian merasa bahwa orang obesitas itu sehat? Mengapa kalian beranggapan demikian?  
Jawaban: Semua anak merasa bahwa obesitas itu tidak sehat.
- Bila tidak sehat, apakah yang harus dilakukan dengan keadaan obesitas mereka?  
Jawaban: 1 anak berkata pasrah. 3 anak berkata harus olah raga. 1 anak berkata jangan makan kebanyakan. 1 anak berkata ubah hidup jadi hidup sehat.
- Apakah kalian merasa obesitas itu berbahaya bagi kesehatan? Mengapa demikian?  
Jawaban: Semua anak merasa bahwa obesitas itu berbahaya bagi kesehatan.
- Bila obesitas berbahaya, apa yang sudah kalian lakukan untuk mengatasinya?  
Jawaban: 1 anak lari setiap minggu. 1 anak les badminton dan berenang. 1 anak mengurangi makan nasi. 1 anak diet dengan mengurangi makan dan mengurangi nyemil. 1 anak malam makan diganti dengan kentang atau minum susu. 1 anak makan kentang, sayur, dan ikan. 1 anak mengurangi nyemil.

### **Kelas VIII Non Obesitas**

- Pertanyaan pembuka
- Kalian pernah mendengar mengenai obesitas? Apa itu obesitas? Darimana kalian mendengar mengenai obesitas?  
Jawaban: semua pernah mendengar mengenai obesitas. 1 anak berkata itu kelebihan lemak dan mendengar dari gurunya. 1 anak berkata itu kelebihan berat badan, kelebihan karbohidrat dan ia mengetahuinya dari internet.

- Berat badan yang ideal

- Bagaimana anggapan kalian mengenai berat badan kalian saat ini? Bagaimana kalian menentukan hal tersebut?

Jawaban: 1 anak merasa beratnya normal. 1 anak merasa biasa saja dengan berat badannya. 2 anak merasa kurus. Anak yang lain tidak peduli dengan berat badan mereka.

- Apakah kalian merasa bahwa penampilan fisik kalian (bentuk tubuh kalian) sudah menarik atau tidak menarik atau kalian tidak memikirkan mengenai penampilan kalian? Mengapa demikian?

Jawaban: Anak-anak cuek atau tidak memikirkan mengenai penampilan mereka.

- Setelah mendengar anggapan mengenai penampilan fisik kalian, apakah kalian puas dengan berat badan kalian? Apakah kalian merasa perlu menurunkan/ menaikkan/ mempertahankan berat badan atau justru tidak perlu melakukan apa-apa (lakukan seperti biasa)? Mengapa demikian?

Jawaban: Semua anak tidak keberatan dengan berat badan mereka.

- Menurut kalian, bagaimana bentuk tubuh yang menarik itu? Seperti siapa? Mengapa? Bagaimana memperolehnya?

Jawaban: Anak-anak berkata bentuk tubuh yang menarik itu yang langsing.

- Apakah kalian ingin memiliki tubuh yang demikian? Apa yang sudah kalian lakukan?

- Penyebab obesitas

- Menurut kalian apakah beda antara gemuk dan obesitas?

Jawaban: 1 anak berkata gemuk belum tentu obesitas, kalau obesitas pasti gemuk. 1 anak berkata gemuk itu sebelum batas normal, kalau obesitas sudah tidak normal.

- Apakah kalian tahu penyebab obesitas? Mengapa hal itu (obesitas) dapat terjadi?

Jawaban: 1 anak berkata karena jarang berolah raga, setelah makan langsung tidur. Anak-anak lain berkata karena gen.

— Apakah ada keluarga kalian yang mengalami obesitas? Bagaimana pendapat kalian mengenai hal tersebut? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: Hanya 1 yang memiliki keluarga obesitas yaitu adiknya.

— Bagaimana pendapat kalian remaja obesitas (dengan berat badan berlebih)? Mengapa hal itu dapat terjadi?

Jawaban: Mereka menjawab karena malas, jarang berolah raga, banyak makan lemak, banyak makan junk food, snack seperti chiki, dan makanan yang terlalu manis.

— Apakah kalian pernah merasa berada di keadaan yang sama dengan keadaan penyebab obesitas? (orang tua selalu memerintahkan untuk menaikkan berat badan, orang tua selalu meminta kita makan dalam jumlah banyak, disibukan oleh les sehingga tidak dapat berolah raga, memiliki orang tua dan anggota keluarga yang obesitas) Tolong ceritakan mengenai keadaan kalian tersebut.

Jawaban: 1 anak disuruh orang tua menaikkan berat badan. 1 anak banyak les, banyak kegiatan.

— Menurut anggapan kalian, hidup yang sehat itu bagaimana? Apakah kalian merasa kalian sudah memiliki pola hidup sehat? Mengapa?

Jawaban: 1 anak berkata makan yang teratur. 1 anak berkata banyak olah raga. 1 anak berkata banyak makan buah. 3 anak di atas merasa sudah sehat karena sudah melakukan. Anak yang lain merasa belum sehat.

○ Efek psikologis yang dialami

— Apakah kalian merasa bahwa bentuk tubuh kalian berpengaruh saat kalian akan mencari teman/ membangun hubungan pertemanan? Apa pengaruhnya?

— Bagaimana dengan diri kalian saat ini, apakah kalian merasa mudah mendapatkan teman? Berapa banyak teman dekat yang kalian miliki?

Jawaban: Mereka semua mudah mendapat teman dan punya banyak teman dekat.

— Apakah kalian pernah merasa diejek dengan memiliki bentuk tubuh kalian saat ini? Siapa yang mengejek kalian? Bisakah diceritakan lebih dalam?

Jawaban: Mereka semua tidak pernah diejek mengenai bentuk tubuh.

- Bagaimana pendapat orang tua mengenai bentuk tubuh kalian saat ini? Apakah kalian merasa diperlakukan tidak adil karena bentuk tubuh kalian? Apa contohnya?

Jawaban: Tidak ada yang diperlakukan yang tidak adil. 1 orang tua menyuruh anaknya untuk menaikkan berat badan.

- Ancaman penyakit yang menyertai obesitas

- Apakah kalian beranggapan bahwa bentuk tubuh mempengaruhi kesehatan seseorang? Bila ya, bagaimana bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki orang sehat? Mengapa demikian?

Jawaban: Mereka setuju berat badan mempengaruhi kesehatan. Bentuk tubuh orang sehat seharusnya ideal yaitu yang kurus.

- Apakah kalian merasa bahwa orang obesitas itu sehat? Mengapa kalian beranggapan demikian?

Jawaban: Mereka tidak setuju kalau obesitas itu sehat.

- Bila tidak sehat, apakah yang harus dilakukan dengan keadaan obesitas mereka?

Jawaban: Mereka menjawab harus dipaksa lari, diet, sit up, olah raga.

- Bagaimana dengan teman-teman kalian yang mengalami obesitas, apakah kalian merasa mereka sehat? Mengapa demikian?

Jawaban: Mereka melihat teman mereka yang obesitas sehat-sehat saja.

- Apakah kalian merasa obesitas itu berbahaya bagi kesehatan? Mengapa demikian?

Jawaban: Obesitas berbahaya bagi kesehatan karena kegemukan jantungnya bisa kehimpit.

- Bila obesitas berbahaya, apa yang sudah kalian lakukan untuk mengatasinya?

Jawaban: Mereka menjawab menjaga berat badan dengan berolah raga, juga makan yang teratur.