

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Indeks Massa Tubuh (IMT)

2.1.1 Definisi Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.¹³ Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seseorang dengan usia 18 sampai 70 tahun, dengan struktur belakang normal, bukan atlet atau binaragawan, bukan ibu hamil dan menyusui, serta tidak dapat digunakan untuk menentukan status gizi bagi orang yang menderita sakit edema, asites dan hepatomegali¹⁴

Komponen dari Indeks Massa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dalam keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan lurus kedepan. Lengan relaks dan bagian pengukur yang dapat digerakkan disejajarkan dengan bagian teratas kepala dan harus diperkuat dengan bagian rambut yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan¹⁵

2.1.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Menurut WHO indeks massa tubuh dikategorikan dari mulai orang normal dengan nilai 18,5 – 22,9, indeks massa tubuh $<18,5$ dikatakan kurus dan jika 23-24,9 dikatakan kelebihan berat badan (overweight) dengan risiko dan >25 ke atas disebut obesitas. Obesitas dibagi menjadi obesitas derajat 1 (IMT 25-29,9), obesitas derajat 2 (IMT >30)¹⁶. Sehingga dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut WHO¹⁶

Klasifikasi	INDEKS MASSA TUBUH
Berat badan kurang (Underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
kelebihan berat badan (overweight) dengan risiko	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	>30

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh

1. Kebiasaan makan

Remaja saat ini suka untuk melewati makan dan memakan apa saja yang ada di hadapan mereka ketika mereka lapar. Penelitian yang dilakukan di China pada remaja berusia 13-18 tahun menunjukkan 22% anak merupakan breakfast skipper (sarapan 0-2 kali/minggu). Breakfast skipper leboh banyak terjadi pada remaja. Indeks massa tubuh pada anak yang suka melewatkan sarapan lebih besar daripada yang tidak melewatkan sarapan.¹⁷

Indeks massa tubuh pada anak laki-laki yang melewatkan sarapan lebih tinggi 0.9kg/m daripada teman seumurannya yang sarapan, sedangkan pada perempuan lebih tinggi 1.2 kg/m. Hubungan antara melewatkan sarapan dan Indeks massa tubuh merupakan hubungan yang negatif, artinya semakin jarang orang sarapan semakin tinggi indeks massa tubuh-nya. Hubungan yang negatif ini dapat diartikan bahwa sarapan merefleksikan gaya hidup yang sehat.¹⁷

2. Aktifitas fisik

Rendahnya aktivitas fisik pada 69 remaja, menyebabkan 9,7% obesitas. Pada 64 remaja yang tinggi aktivitas fisiknya menunjukkan

angka obesitas 3,2%. Selain itu, kecenderungan melakukan diet yang salah satu menjadi trend gaya hidup remaja masa kini. Hampir setengah dari remaja memiliki televisi, computer, gadget di kamar mereka. Hal ini mampu menyebabkan remaja malas untuk bergerak sehingga menyebabkan *overweight*.¹⁸

3. Presepsi

Remaja sangat sering memikirkan penampilannya terutama pada berat badan yang dimiliki. Presepsi yang salah terhadap berat badannya sangat berpengaruh terhadap pola makan dan asupan nutrisinya. Remaja cenderung mispersepsi terhadap tubuhnya bahwa mereka tidak memiliki berat ideal seuisianya. Padahal saat dilakukan penghitungan menggunakan indeks massa tubuh remaja cenderung memiliki berat badan yang ideal.¹⁹

4. Usia

Usia merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh Seseorang. Semakin bertambah usia seseorang, mereka cenderung kehilangan massa otot dan mudah terjadi akumulasi lemak tubuh. Kadar metabolisme juga akan menurun menyebabkan kebutuhan kalori yang diperlukan lebih rendah.²⁰

5. Genetik

Beberapa studi membuktikan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi berat badan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa orangtua obesitas menghasilkan proporsi tertinggi anak-anak obesitas. Peningkatan dan kekurangan berat badan cenderung berlaku dalam keluarga atau orangtua yang disebabkan oleh faktor genetik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lebih dari 40% variasi indeks massa tubuh dijelaskan oleh faktor genetik. Indeks massa sangat berhubungan erat dengan generasi pertama keluarga. Studi lain yang berfokus pada pola keturunan dan gen spesifik telah menemukan bahwa 80% keturunan dari dua orang tua yang obesitas juga mengalami obesitas dan kurang dari 10% memiliki berat badan normal²⁰

6. Jenis kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asil indeks massa tubuh dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Angka obesitas lebih tinggi ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Distribusi lemak tubuh antara laki-laki dan perempuan juga berbeda.²¹

2.2 Kepercayaan diri

2.2.1 Definisi Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri memiliki pengertian yang dimana orang tersebut dapat memandang dirinya secara utuh dalam bentuk sebagai kepercayaan terhadap dirinya sendiri tanpa membandingkan dirinya dengan individu lain.²²

Kepercayaan diri didapatkan dari pengalaman hidup. Percayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yaitu berupa keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Selain itu kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik.²³ Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri.²⁴

Kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini sependapat dengan Alfatmahan dan Andayani yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.²³

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki dalam diri setiap individu dalam menanggulangi suatu masalah tanpa pengaruh dari orang lain.

2.2.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor kepercayaan diri:²³

A. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

B. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Selain itu tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

C. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Selain itu juga pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

D. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan pada masa remaja.²⁴

Berdasarkan penjelasan diatas faktor-faktor yang dapat mempengaruhi percaya diri adalah konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, serta penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang menimbulkan pada dampak psikologis.

2.2.3 Aspek- aspek Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki aspek kepercayaan diri yang positif, yaitu :²⁵

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh apa yang dilakukannya

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau kemampuannya

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Terdapat empat aspek Kepercayaan diri, yaitu:²²

1. Kemampuan memecahkan masalah, aktivitas intelektual menggunakan pengetahuan yang ada untuk menemukan solusi masalah baru.

2. Bertanggung jawab, bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab penuh atas keputusan yang dibuat.
3. Kemampuan bergaul, proses kemampuan interaksi sosial yang ada antara orang-orang dalam suatu lingkungan sosial.
4. Kemampuan untuk menerima kritik, kemampuan untuk menerima dan menanggapi kritik orang lain dan menanggapi dengan bermanfaat.

Terdapat empat aspek Kepercayaan diri menurut lauster, yaitu:²⁶

1. Percaya pada kemampuan diri

Merupakan suatu keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengevaluasi dan mengatasi segala hal yang terjadi di sekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan diri yang baik akan selalu merasa optimis, tidak mudah putus asa, dapat mengatasi masalah, dan menyelesaikan tugas dengan baik.

2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Individu yang dapat mengambil keputusan tanpa adanya keterlibatan dan paksaan orang lain serta mampu bertanggung jawab atas keputusannya. Individu yang mandiri biasanya teguh dalam pendirian, berani dalam mengambil keputusan serta bertanggung jawab.

3. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri

Segala penilaian positif terhadap diri yang muncul dari pandangan dan tindakan yang dilakukan. Rasa positif pada diri sangat membantu individu untuk menghadapi setiap permasalahan, menghargai usaha yang dilakukan, dan menghargai setiap proses yang dijalani individu.

4. Beranimengungkapkanpendapat.

Kemampuan individu untuk berani mengutarakan segala hasil pemikiran, gagasan, ide, dan pendapat tanpa adanya paksaan atau hambatan. Sikap berani mengungkapkan pendapat kepada orang lain membentuk individu untuk melatih keberanian secara mental dan pengetahuan, bersikap jujur, menghargai, serta menghormati orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas aspek- aspek kepercayaan diri adalah keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, bertanggung jawab, rasional dan realistis, kemampuan menghadapi masalah, kemampuan dalam bergaul ,kemampuan menerima kritik, percaya pada kemampuan diri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

2.2.4 Cara meningkatkan kepercayaan diri

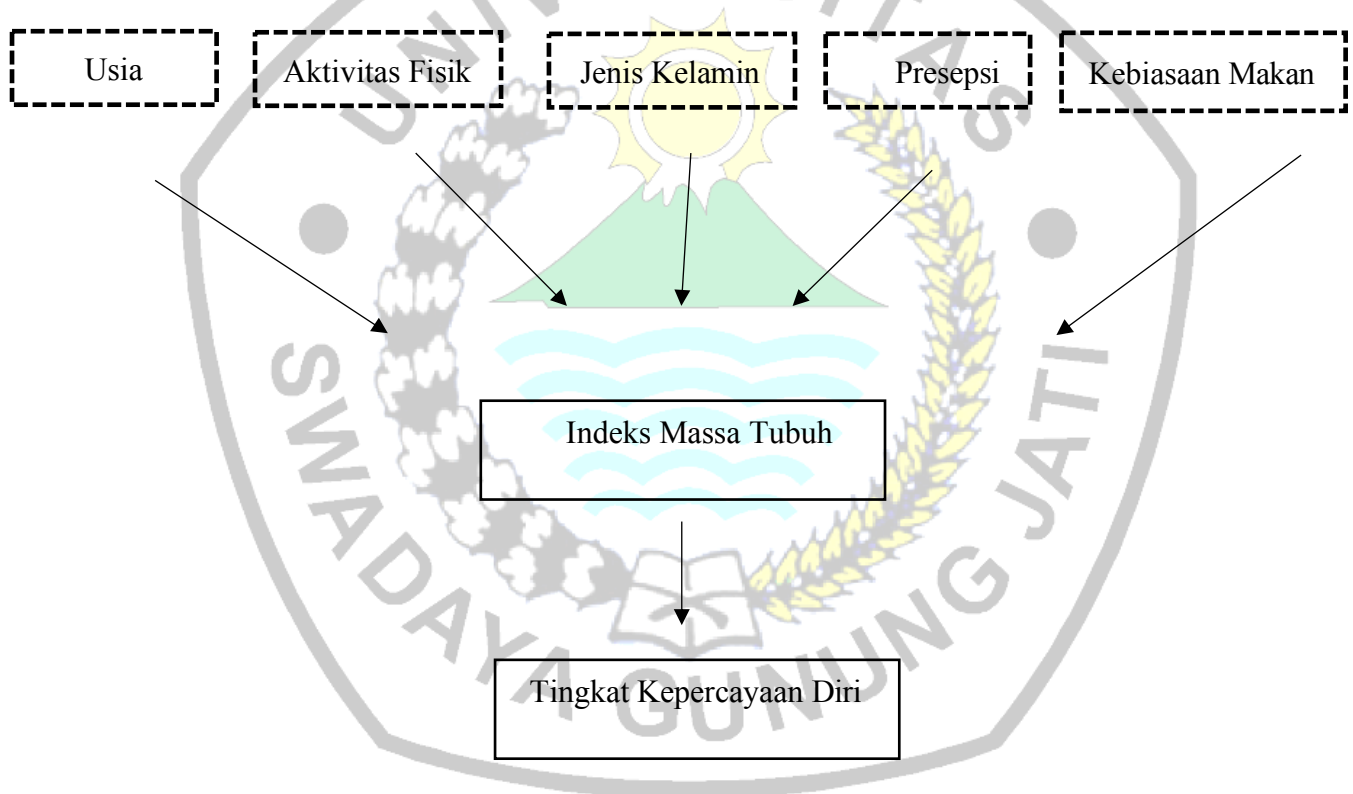
Terdapat empat cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu :

1. Mengidentifikasi penyebab kurangnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting. Remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain kompetensi yang penting. Percaya diri yang rendah pada remaja berhubungan dengan teknologi yaitu beruba media massa yang dimana memberikan informasi yang kurang pas untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri.²⁵ Oleh karena itu, remaja harus mendapatkan dukungan untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi yang dimiliki
2. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial. Dukungan emosional dan penerimaan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain memiliki pengaruh besar bagi rasa percaya diri individu. Dukungan tersebut dapat diberikan oleh orang tua, guru, dan teman sebaya ²⁷
3. Prestasi, prestasi yang diraih individu melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang-ulang akan membuat kepercayaan diri individu meningkat. Meraih suatu prestasi memberikan semacam perasaan mampu dan berharga dihadapan orang lain.¹
4. Mengatasi masalah, menghadapi masalah adalah hal biasa, tetapi yang lebih penting sebetulnya adalah upaya untuk selalu berusaha mengatasinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang

menyenangkan dan dapat mendorong terjadinya penerimaan terhadap diri sendiri. Penerimaan terhadap diri sendiri akan meningkatkan rasa percaya diri.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang adalah dengan cara mengidentifikasi penyebab kurangnya percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting, memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial, prestasi dan mengatasi masalah

2.3 Kerangka Teori

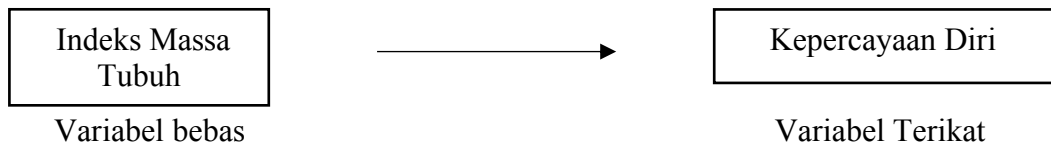


Gambar 1.Kerangka Teori

Keterangan

- Yang diteliti
- Yang tidak diteliti

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat Hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswa FK UGJ Jati tingkat pertama

