
Hubungan Antara Obesitas terhadap *Self-Esteem* Pada Remaja dan Dewasa: *Literature Review*

The Relationship Between Obesity and Self-Esteem in Adolescents and Adults: A Literature Review

Yolanda Safitri*

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Email korespondensi: yolandasafitri23@gmail.com

INFO ARTIKEL

Article History

Received: 29 April 2024

Revised: 15 Mei 2024

Accepted : 5 Juni 2024

Kata Kunci:

Dewasa, remaja, obesitas, *self-esteem*

Keywords:

adolescents, adult, obesity, self-esteem

Copyright@author

Licensed by CC BY-SA 4.0

ABSTRAK

Obesitas adalah masalah kesehatan global yang bukan hanya berimplikasi pada kesehatan fisik, tetapi juga terhadap aspek psikologis individu, terutama *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak obesitas terhadap *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* terhadap artikel yang membahas mengenai hubungan obesitas dengan *self-esteem*. Artikel diperoleh dari *Google Scholar* dengan kata kunci *self-esteem* dan obesitas. Artikel yang dianalisis adalah artikel dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2024). Hasil review 8 dari 10 artikel menunjukkan adanya hubungan signifikan antara obesitas dengan *self-esteem* sedangkan 2 artikel lainnya tidak menunjukkan adanya hubungan antara obesitas dengan *self-esteem*. Berdasarkan temuan-temuan ini, sangat penting untuk mengimplementasikan intervensi yang bertujuan untuk mengatasi dampak obesitas terhadap *self-esteem*. Program edukasi yang menargetkan gaya hidup, citra tubuh, dan *self-esteem* di antara individu obesitas perlu dilakukan dalam meningkatkan *self-esteem* dan kesejahteraan secara keseluruhan. Intervensi psiko-edukasi untuk individu obesitas juga dapat berdampak positif pada citra tubuh dan *self-esteem*.

ABSTRACT

Obesity is a global health problem that not only has implications on physical health but also on the psychological aspects of individuals, especially self-esteem. This study aims to explore the impact of obesity on self-esteem. This study uses the Literature Review method of articles that discuss the relationship between obesity and self-esteem. Articles were obtained from Google Scholar with the keywords self-esteem and obesity. The articles analyzed were articles within the last five years (2020-2024). The review results of 8 out of 10 articles showed a significant relationship between obesity and self-esteem while the other 2 articles did not show any relationship between obesity and self-esteem. Based on these findings, it is imperative to implement interventions that aim to address the impact of obesity on self-esteem. Educational programs targeting lifestyle, body image, and self-esteem among obese individuals are necessary to improve self-esteem and overall well-being. Psycho-educational interventions for obese individuals can also have a positive impact on body image and self-esteem.

PENDAHULUAN

Obesitas umumnya didefinisikan sebagai kondisi di mana terdapat kelebihan massa lemak tubuh, yang sering kali ditunjukkan oleh indeks massa tubuh (BMI) yang sama dengan atau lebih besar dari 25 kg/m².¹ Definisi ini merujuk pada penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan, yang dapat terjadi akibat beberapa faktor, seperti ketidakseimbangan energi, kelainan genetik, atau penggunaan obat-obatan tertentu.¹

Terdapat satu dari delapan orang di dunia menderita obesitas pada tahun 2022.² Prevalensi obesitas dikalangan orang dewasa secara global telah meningkat lebih dari dua kali lipat secara signifikan, sementara obesitas di kalangan remaja telah meningkat empat kali lipat dari tahun 1990. Sejumlah 2,5 miliar orang dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun, sekitar 890 juta di antaranya mengidap obesitas pada tahun 2022.³ Pada usia lebih dari 18 tahun, sekitar 43% dinyatakan kelebihan berat badan dan 16% obesitas. Selain itu, tercatat bahwa lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia antara 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang masuk pada kategori obesitas.³ Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi obesitas pada perempuan berusia 18 tahun atau lebih adalah 14,50% pada tahun 2013. Sementara itu, pada laki-laki, angka prevalensi obesitas tercatat sebesar 9,60%. Pada tahun 2018, jumlah perempuan yang mengalami obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi 29,30%, dan pada laki-laki juga terjadi peningkatan menjadi 20% dari tahun 2013.⁴

Self-esteem adalah aspek penting dari kesejahteraan psikologis individu, yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kinerja akademik, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Hal ini didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap nilai dan pentingnya diri mereka sendiri, yang mencakup perasaan *self-esteem* dan kepercayaan diri.⁵ Selain itu, *self-esteem* telah dikaitkan dengan hasil kesehatan mental, dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-esteem* memediasi dampak stresor psikososial terhadap kesehatan mental pada usia muda.⁶

Obesitas dan masalah kesehatan mental menjadi masalah kesehatan utama di abad ke-21 karena gaya hidup yang tidak sehat. Dampak

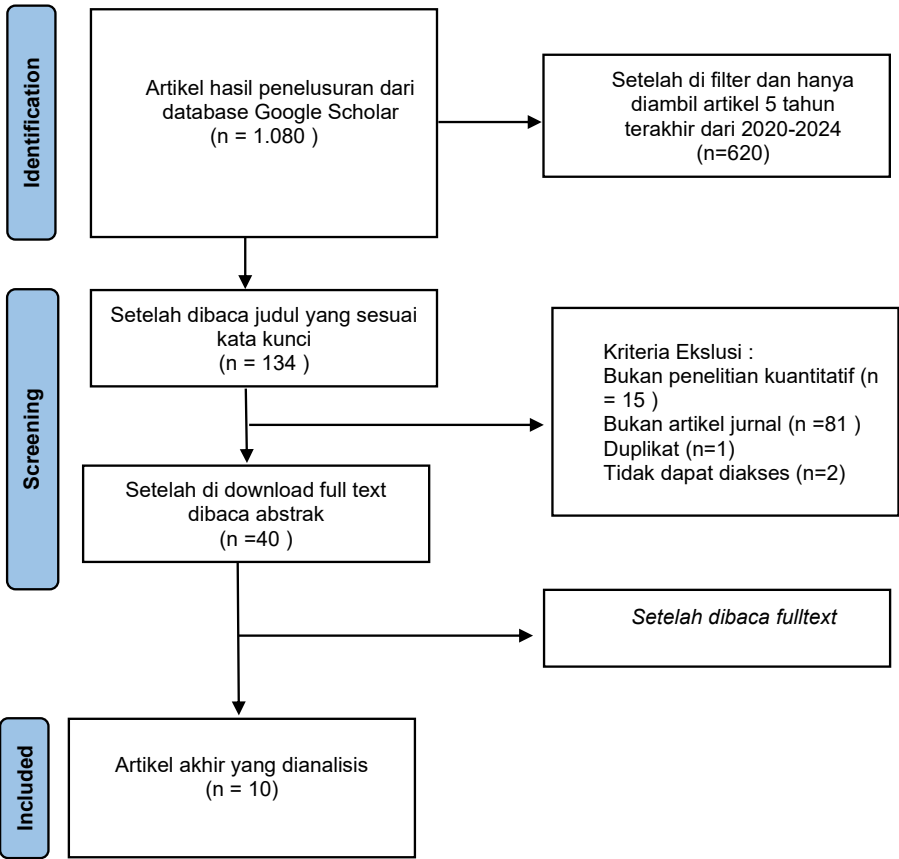
obesitas terhadap *self-esteem* adalah masalah multifaset yang dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk aspek budaya, pendidikan, dan psikologis. Obesitas berdampak pada kualitas hidup dengan membatasi kegiatan sehari-hari, sehingga perlu penanganan yang serius. Dalam merumuskan strategi perawatan, biasanya fokus utama adalah pada aspek medis dan fisik obesitas, namun seringkali masalah psikososial yang menjadi pemicu atau dampak dari obesitas tidak mendapatkan perhatian yang cukup.⁷ Obesitas tidak hanya merupakan hasil dari masalah psikososial, tetapi hal lain juga bisa menjadi pemicunya seperti gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan berkalori tinggi yang berkontribusi terhadap obesitas.⁸

BAHAN DAN METODE

Metodologi yang diterapkan dalam penyusunan artikel ini adalah *Literature Review* dengan menggunakan pedoman PRISMA. Penulis melakukan penelusuran artikel menggunakan Google Scholar dengan memasukkan kata kunci “*self-esteem*” dan “*Obesitas*”. Untuk penelusuran ini digunakan artikel 5 tahun terakhir dari tahun 2020-2024. Kriteria inklusi dari pencarian yaitu artikel yang sesuai dengan kata kunci, menggunakan metode penelitian kuantitatif, artikel menggunakan Bahasa Indonesia, penelitian dilakukan di wilayah Indonesia, dan tersedia *full text*. Kriteria eksklusi yaitu yang tidak sesuai kata kunci, selain metode kuantitatif, artikel berbahasa lain, penelitian bukan di wilayah Indonesia, tidak tersedia *full text* atau error saat download artikel. Proses pencarian artikel dapat dilihat pada *Prisma Diagram Flow* pada Gambar 1.

HASIL

Setelah ditelusuri dari mesin pencari Google Scholar dengan kata kunci “*self-esteem*” dan “*obesitas*” terdapat 1080 artikel, setelah di filter dan hanya diambil artikel 5 tahun terakhir dari tahun 2020-2024 didapatkan sebanyak 620 artikel. Setelah dilakukan screening terdapat 10 artikel akhir yang dianalisis. Sebanyak 8 dari 10 artikel menunjukkan adanya hubungan antara obesitas dengan *self-esteem*, sedangkan 2 artikel lainnya menunjukkan tidak ada hubungan antara obesitas dan *self-esteem*.



Gambar 1. Prisma Diagram Flow

Tabel 1. Artikel Pengaruh Obesitas Terhadap *Self-Esteem*

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
Fiqroh, dkk (2023) ⁹	Hubungan antara Citra Tubuh dan <i>Self-esteem</i> pada Remaja Akhir yang Mengalami Obesitas di Universitas Negeri Malang	Universitas Malang	Analisis Deskriptif Kolerasional	83 Mahasiswa	Adanya hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap citra tubuh dan <i>self-esteem</i> pada remaja akhir yang mengalami obesitas di Universitas Negeri Malang. Koefisien korelasi sebesar 0,346 dengan tingkat signifikansi 0,001.
Tania, dkk (2020) ¹⁰	Hubungan <i>Self-esteem</i> dengan Aktualisasi Diri Pada Remaja yang Mengalami Overweight	SMAN 3 Bandung	Kuantitatif dengan Model Korelasi	55 Siswa	Adanya hubungan yang positif dan signifikan antara <i>self-esteem</i> dan aktualisasi diri pada remaja yang mengalami kegemukan di SMA Negeri 3 Bandung, koefisien korelasi (r) adalah 0,588 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,01.
Belinda dan Khisbiyah (2023) ¹¹	Hubungan Antara Citra Tubuh dan <i>Self-esteem</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Dewasa Awal <i>Overweight</i>	Jakarta dan Surakarta	<i>Cross-Sectional</i>	100 responden wanita usia 18-25 tahun	Adanya hubungan antara citra tubuh dan <i>self-esteem</i> terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Nilai koefisien korelasi sebesar (0,850) dan nilai F-hitung sebesar (126,669) > dari F-tabel dengan nilai signifikansi (0,00).

Penulis	Judul	Lokasi Penelitian	Metode	Subjek	Hasil
Sya, dkk (2023) ¹²	Konsep diri pada mahasiswa yang mengalami Obesitas di Jurusan Kesehatan Prodi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Negeri Madura	Politeknik Negeri Madura	Kuantitatif Deskriptif	41 Mahasiswi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 27 orang (66%), memiliki konsep diri yang negatif. Sementara itu, hampir setengah dari jumlah tersebut, yakni 14 responden (34%), menunjukkan konsep diri yang positif.
Sari, dkk (2022) ¹³	Hubungan Kepuasan Citra Tubuh dengan <i>Self-esteem</i> Pada Remaja Putri Yang Mengalami Overweight	SMAN 9 Pekanbaru	<i>Cross-sectional</i>	51 Responden	Penelitian ini tidak terdapat hubungan antara kepuasan terhadap citra tubuh dan <i>self-esteem</i> pada remaja putri yang mengalami obesitas.
Purbaningtyas dan Satwika (2021) ¹⁴	Hubungan Body Image dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan	Kota Surabaya	Penelitian Korelasional	100 Perempuan usia 20-30 tahun	Adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kesejahteraan subjektif pada perempuan yang mengalami obesitas, ($r = 0,757$) dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,005$).
Nurramadhan, dkk (2022) ¹⁵	Hubungan Antara Obesitas dengan Penghargaan Diri (<i>Self-Esteem</i>) pada Orang Dewasa	Kota Bandung	<i>Cross-sectional</i>	63 responden	Penelitian ini tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) normal dan obesitas terkait dengan penghargaan diri.
Purnamasari, dkk (2020) ¹⁶	Hubungan Obesitas dengan Perubahan Perilaku pada Remaja di SMPN 4 Bandar Lampung	SMPN 4 Bandar Lampung	<i>Case Control</i>	77 responden	adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dan perubahan perilaku pada remaja di SMPN 4 Bandar Lampung dengan nilai p sebesar 0,015.
Halawa (2020) ¹⁷	<i>Self-Esteem</i> Remaja Putri Yang Mengalami <i>Overweight</i> di SMP Dharma Wanita Surabaya	SMP Dharma Wanita Surabaya	Kuantitatif Deskriptif	44 Responden	Dari penelitian yang melibatkan 44 responden dengan kelebihan berat badan, ditemukan bahwa (79,55%) siswa memiliki <i>self-esteem</i> yang rendah, sedangkan 9 siswa (20,45%) memiliki <i>self-esteem</i> yang tinggi.
Setyaningsih, dkk (2023) ¹⁸	<i>The Correlation Between Obesity and the Self-Image of Teenage Girls in Denpasar</i>	Kota Denpasar	<i>Cross-sectional</i>	369 responden	Adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dan citra diri pada remaja perempuan.

PEMBAHASAN

Obesitas merupakan isu kesehatan yang kompleks dan memiliki banyak aspek, yang sudah menjadi perhatian serius di bidang kesehatan masyarakat di dunia. Kondisi ini ditandai dengan akumulasi lemak tubuh secara berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan keseluruhan seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas didefinisikan sebagai keadaan di mana terjadi akumulasi lemak yang tidak sesuai atau berlebih, yang menyebabkan berbagai risiko kesehatan. Hal ini terjadi Ketika konsumsi energi secara konsisten melebihi jumlah energi yang dikeluarkan selama periode waktu tertentu. Banyak faktor yang dapat berkontribusi terhadap meningkatnya obesitas.³

Penyebab obesitas sangat beragam dan mencakup unsur genetik, lingkungan, fisiologis, perilaku, dan sosial budaya. Baik predisposisi genetik maupun faktor lingkungan memainkan peran penting dalam timbulnya obesitas. Penyebab utama dari perilaku termasuk makan berlebihan, mengonsumsi makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, aspek lingkungan dan sosioekonomi secara signifikan mempengaruhi perkembangan awal obesitas pada anak-anak. Penyebab utama dari obesitas merupakan hasil dari disparitas antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan, yang mengakibatkan ketidakseimbangan energi yang kronis. Kurang tidur dan gangguan tidur juga terkait dengan obesitas, meskipun hubungan pastinya masih belum jelas.¹⁹

Self-esteem adalah aspek penting dari kesejahteraan psikologis individu, yang memengaruhi motivasi, produktivitas, dan keberhasilan, terutama dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini didefinisikan sebagai penilaian diri seseorang terhadap kemampuan dan sifat-sifatnya, termasuk *self-esteem* dan penerimaan diri, yang berinteraksi dengan perfeksionisme.²⁰ Obesitas sering kali dihubungkan dengan rendahnya *self-esteem* dalam berbagai studi. Penelitian telah menunjukkan bahwa obesitas bisa berdampak buruk pada *self-esteem* dengan cara mempengaruhi pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya.²¹ Ketidakpuasan terhadap tubuh, yang biasa terkait dengan obesitas, terbukti berhubungan dengan rendahnya *self-esteem* dan depresi, khususnya pada orang-orang yang mengalami berat badan lebih.²² Lebih lanjut, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa *self-esteem* yang terkait dengan bentuk dan berat badan adalah masalah yang lebih kompleks dibandingkan dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih umum, menandakan adanya hubungan yang rumit antara *self-esteem* dan obesitas.²³

Berdasarkan hasil screening artikel terdapat 8 artikel yang sesuai dengan topik penelitian dan menunjukkan adanya korelasi antara obesitas dengan *self-esteem*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fiqroh, dkk menunjukkan bahwa sebanyak 14 subjek masuk ke dalam kategori *self-esteem* rendah dengan total skor kurang dari 71 dengan persentase 17%. *self-esteem* yang rendah disebabkan oleh citra tubuh, semakin rendah citra tubuh, oleh karena itu, *self-esteem* juga akan menurun, sesuai dengan temuan penelitian yang dijalankan oleh. Rei, dkk (2020) didapatkan bahwa koefisien korelasi antara kedua variabel adalah 0.75 signifikan pada tingkat 0.01. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Citra tubuh juga dipengaruhi oleh faktor biologis kognitif dan emosional, hal ini akan mempengaruhi kesehatan psikologis manusia. Remaja berkonsentrasi pada tubuh mereka dan dipengaruhi oleh faktor kognitif biologis dan emosional.²⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Halawa tahun 2020 yang dilakukan pada siswa SMP Dharma Wanita di Surabaya menunjukkan Hasil studi yang melibatkan 44 partisipan dengan kondisi kelebihan berat badan menunjukkan bahwa 35

siswa (79,55%) mengalami *self-esteem* yang rendah, sementara 9 siswa (20,45%) memiliki *self-esteem* yang tinggi. Banyak remaja putri mengalami *self-esteem* rendah karena faktor-faktor seperti merasa diasingkan dan diabaikan oleh teman sebaya. Hal ini memicu perasaan tidak mampu menghadapi masalah, sehingga mereka cenderung menghindari tantangan daripada menghadapinya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Jumaily, dkk tahun 2022 menunjukkan bahwa 303 responden (60,6%) mengalami *self-esteem* yang rendah. Orang yang mengalami obesitas dapat diejek, diintimidasi, dan mengembangkan masalah citra tubuh yang dapat menurunkan *self-esteem*.²⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian, terbukti bahwa obesitas memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap *self-esteem*, terutama di kalangan remaja dan orang dewasa. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa obesitas dikaitkan dengan *self-esteem* yang lebih rendah di berbagai kelompok demografis dan lingkungan. 8 dari 10 artikel menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dan *self-esteem*. Berdasarkan temuan-temuan ini, sangat penting untuk mengimplementasikan intervensi yang bertujuan untuk mengatasi dampak obesitas terhadap *self-esteem*. Program edukasi yang menargetkan gaya hidup, citra tubuh, dan *self-esteem* di antara individu obesitas perlu dilakukan dalam meningkatkan *self-esteem* dan kesejahteraan secara keseluruhan. Intervensi psiko-edukasi untuk individu obesitas juga dapat berdampak positif pada citra tubuh dan *self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hebebrand J. Our Definition of Obesity and its Impact on Treatment. *Obesity*. 2020;28(3):481.
2. WHO. One in eight people are now living with obesity. 2024.
3. WHO. Obesity and overweight. 2024.
4. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
5. Lyrra N, Thorsteinsson E, Eriksson C, Madsen K, Tolvanen A, Löfstedt P, et al. The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among

- adolescents in four nordic countries. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(14):1–12.
6. Hasani S, Aung E, Mirghafourvand M. Low self-esteem is related to depression and anxiety during recovery from an ectopic pregnancy. *BMC Womens Health*. 2021;21(1):1–8.
7. Fruh SM. Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. *J Am Assoc Nurse Pract*. 2017;29:S3–14.
8. Cho KY. Association of gut microbiota with obesity in children and adolescents. *Clin Exp Pediatr*. 2023;66(4):148–54.
9. Fiqroh N, Setiyowati N. The Relationship Between Body Image and Self-Esteem in Obese Late Adolescents at the State University of Malang. *KnE Soc Sci*. 2023;2023:287–303.
10. Tania M, Khasanah U, Saputra A, Iklima N. Aktualisasi Diri pada Remaja yang Mengalami Overweight. *J Keperawatan BSI*. 2020;VIII(1):154–62.
11. Belinda AD, Khisbiyah Y. Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Dewasa Awal Overweight. *J Ilm Psikol Insa*. 2023;8(2).
12. Nadilla A, Hafidah L, Fauziah N. Konsep Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Obesitas di Jurusan Kesehatan Prodi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura Avievah. 2023;5(1):11–7.
13. Sari GR, Zukhra RM, Dewi WN. The Relationship of Body Image Satisfaction With Self-Esteem in Adolescent Women Who Experience Overweight. *J Keperawatan Dan Fisioter*. 2022;4(2):108–16.
14. Purbaningtyas K, Satwika YW. Hubungan Body Image Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *J Penelit Psikol*. 2021;8(3):241–50.
15. Nurramadhan AS, Nuripah G, Suganda R. Hubungan Antara Obesitas dengan Penghargaan Diri (Self-Esteem) pada Orang Dewasa. *Bandung Conf Ser Med Sci*. 2022;2(1):1113–9.
16. Berawi PGPFKN. Hubungan Obesitas dengan Perubahan Perilaku pada Remaja di SMPN 4 Bandar Lampung. *Medula*. 2020;10(Vol 10 No 1 (2020): Medula):38–42.
17. Halawa A. Self-Esteem Remaja Putri Yang Mengalami Overweight Di Smp Dharma Wanita Surabaya. *J Keperawatan*. 2020;9(1):24–32.
18. Ni Made Setyaningsih, Rismawan M, Sri Rahyanti NM. The Correlation Between Obesity and the Self-Image of Teenage Girls in Denpasar. *Nurs Heal Sci J*. 2023;3(3):298–305.
19. Omer T. The causes of obesity: an in-depth review. *Adv Obesity, Weight Manag Control*. 2020;10(4):90–4.
20. Ghimire H, Ghimire R, Yadav N, Sharma P, Praveen N, Basnet RK, et al. Self-Esteem and Academic Performance among Undergraduate Medical Students in Nepal: A Cross-Sectional Study. *Nepal J Heal Sci*. 2022;2(2):67–72.
21. Çakir MA, Yeliz Mercan, Nüket Pancar, Ülkü Demircan M, Pehlivan. The relationship between hedonic hunger and self-stigmatisation in terms of weight and self-esteem in adult people living with obesity. *J Hum Nutr Diet*. 2024;37(2):564–73.
22. Adam MY, Wani MA. Self-esteem and mental health among obese and non-obese people. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2022;6(July):1689–705.
23. Xiong S, Lu H, Peoples N, Duman EK, Najarro A, Ni Z, et al. Digital health interventions for non-communicable disease management in primary health care in low-and middle-income countries. *npj Digit Med*. 2023;6(1).
24. Anamika R, Aarti B, Tamanna N. Self - Esteem and body image: A correlational study. *J Humanit Soc Sci*. 2020;1(4):33.
25. Jumaily ZSAAFA, Ibrahim RH. Correlation between self-esteem and obesity among high secondary schools in Mosul City. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2022;6(July):1561–8.