

SKRIPSI

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA
YANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI SMA KARTIKA IV-3
SURABAYA**



Oleh:

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
202102024

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA
YANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI SMA KARTIKA IV-3
SURABAYA**



Oleh

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
202102024

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI
PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS
DI SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
202102024

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan :

Nama : Yoggy Arviandi Ramadhan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102024
Tempat, Tanggal lahir : Sragen, 12 Desember 1999
Alamat : Jl. Tanah Baru 1 No 64 Rt06/Rw013, Kelurahan
Grogol Utara, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta
Selatan, DKI Jakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

**“Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja *Overweight* dan
Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya”**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain dikutip sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan maka saya siap menanggung sanksi yang dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 21 Juli 2025



Yoggy Arviandi Ramadhan
202102024

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 21 JULI 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners
NIK: 112016050

Pembimbing 1



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK: 1120005023

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Katolik St. Vincentius A
Paulo



Arief Widva Prasetya, M.Kep., Ners
NRK: 112002020

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK: 1120005023

PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Yoggy Arviandi Ramadhan
NIM : 202102024
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja
Overweight dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada tanggal 21 Juli 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Widayani Yuliana, S.Kep., M.Kes., Ners ()
2. Anggota Penguji 1 : Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners ()
3. Anggota penguji 2 : Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners ()

MOTTO

“SOMETHING SPECIAL IS HAPPENING INSIDE!”

HALAMAN PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, saya
yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yoggy Arviandi Ramadhan

NIM : 202102024

Program Studi : Ilmu keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif
(*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja *Overweight* dan
Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya”**

Beserta perangkat yang diperlukan dengan hal Bebas Royalty Noneksklusif ini
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan, merawat
dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Yoggy Arviandi Ramadhan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungannya penulis diberi kesempatan menyelesaikan dengan tepat waktu skripsi dengan judul **“Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja Yang *Overweight* dan Obesitas Di SMA Kartika IV-3 Surabaya”**.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari dan masukan dari berbagai pihak. Bersama ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

- 1) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan dan memberi semangat serta dukungan dalam proses skripsi ini.
- 2) Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan, dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 3) Arief Widya Prasetya M.Kep., Ners selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Triyono, Ibu Dewi Wibawayanti, dan adik saya Selya Wulandari yang dengan penuh cinta selalu mendoakan, mendukung dalam bentuk apapun, serta nasihat dan motivasi yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

- 5) Teman terdekat penulis, Romualdus N. R, Andien Agustine, dan Ilham Teguh W. yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 6) Teman-teman “TEGALSARI” yang selalu ada untuk penulis dan memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 7) Teman-teman “ATROFIXXI” yang membantu dan memberikan semangat kepada satu sama lain.
- 8) Semua dosen, staff pendidikan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi yang telah disusun ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik beserta saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 21 Juli 2025

Penulis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM IN OVERWEIGHT AND OBESITY ADOLESCENTS AT SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
(202102024)

Teenagers who consume foods with excessive fat and sugar content and engage in low physical activity are at risk of being overweight and obese. And often associated with negative body image and low self-esteem. The phenomenon found in SMA Kartika IV-3 Surabaya, several teenagers who have overweight and obese body shapes said they were embarrassed, not confident, and compared their body shape with friends. The purpose of this study was to analyze the relationship between body image and self-esteem in overweight and obese teenagers at SMA Kartika IV-3 Surabaya. The design of this study was a correlation with a cross-sectional time approach. The population of this study was overweight and obese teenagers at SMA Kartika IV-3 Surabaya. Using the Total Sampling technique; the number of respondents was 37. The body image questionnaire instrument and the Rosenberg Self-Esteem Scale questionnaire for self-esteem. The results showed that 70% of respondents had a negative body image and 62% of respondents had low self-esteem. Spearman Rank correlation test obtained $p = 0.001$ and $r = 0.847$, meaning that there is a relationship between body image and self-esteem in overweight and obese adolescents at SMA Kartika IV-3 Surabaya, which means that the more negative the body image, the lower the self-esteem. recommendation for schools so that guidance and counseling teachers accompany counseling for students who experience negative body image and low self-esteem in overweight and obese adolescents through a cognitive behavioral approach to change negative thoughts and change unrealistic beliefs, and maladaptive behavior and educate all students on how to provide positive emotional support to overweight and obese youth.

Keywords: body image, self-esteem, adolescents, overweight, obesity

ABSTRAK

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA

YOGGY ARVIANDI RAMADHAN
(202102024)

Remaja yang mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak, gula secara berlebihan dan rendahnya aktivitas fisik beresiko mengalami *overweight* dan obesitas. Serta sering dikaitkan dengan citra tubuh negatif dan harga diri rendah. Fenomena yang ditemukan di SMA Kartika IV-3 Surabaya beberapa remaja yang memiliki bentuk tubuh *overweight* dan obesitas mengatakan malu, tidak percaya diri dan membanding-bandingkan bentuk tubuh mereka dengan teman. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja *overweight* dan obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja *overweight* dan obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya yang dipilih dengan teknik *total sampling* jumlah responden 37. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner citra tubuh dan kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale* untuk harga diri. Hasil didapatkan 70% responden memiliki citra tubuh negatif dan 62% responden memiliki harga diri rendah. Uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan $p = 0,001$ dan $r = 0,847$ artinya terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja *overweight* dan obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya yang berarti semakin negatif citra tubuh maka harga diri yang dimiliki semakin rendah. Maka rekomendasi bagi pihak sekolah agar guru bimbingan konseling mendampingi konseling bagi siswa yang mengalami citra tubuh negatif dan harga diri rendah pada remaja yang *overweight* dan obesitas melalui pendekatan perilaku kognitif tentang *body positivity* dan pentingnya menerima diri sendiri, terlepas dari bentuk tubuh serta edukasi semua siswa tentang cara memberikan dukungan emosional yang positif terhadap remaja *overweight* dan obesitas.

Kata Kunci: citra tubuh, harga diri, remaja, *overweight*, obesitas

DAFTAR ISI

Sampul Depan.....	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Persyaratan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan.....	iv
Penetapan Panitia Penguji.....	vi
Motto	vi
Halaman persyaratan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir	viii
Kata Pengantar.....	viii
<i>Abstract</i>	xi
Abstrak	xii
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Bagan.....	xviii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Singkatan.....	xxi

BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Citra Tubuh.....	7
2.1.1 Pengertian Citra Tubuh	7
2.1.2 Klasifikasi Citra tubuh	8
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh	9
2.1.4 Komponen Citra Tubuh.....	11
2.1.5 Dampak Citra Tubuh	12
2.1.6 Alat Ukur Citra Tubuh	13
2.2 Harga Diri	15
2.2.1 Pengertian Harga Diri.....	15
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri	15
2.2.3 Komponen-komponen harga diri.....	17
2.2.4 Aspek-aspek harga diri.....	18
2.2.5 Pembentukan harga diri.....	19
2.2.6 Karakteristik individu dengan harga diri tinggi dan rendah	19
2.2.7 Dampak Harga Diri Rendah.....	20

2.2.8 penatalaksanaan harga diri rendah.....	21
2.2.9 Alat Ukur Harga Diri.....	21
2.3 Remaja	22
2.3.1 Pengertian Remaja.....	22
2.3.2 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja.....	22
2.4 <i>Overweight</i> dan Obesitas	24
2.4.1 Pengertian <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	24
2.4.2 Faktor-Faktor Penyebab <i>Overweight</i> dan Obesitas	25
2.4.3 Pengukuran Indeks Massa Tubuh.....	26
2.4.4 Klasifikasi Obesitas/Kegemukan.....	27
2.4.5 Pencegahan Dan Pengobatan Obesitas.....	28
2.5 Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri	29
2.6 Kerangka Konseptual.....	30
2.7 Hipotesis Penelitian	32

BAB 3 METODE PENELITIAN 33

3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Kerangka Kerja	33
3.3 Identifikasi Variabel	35
3.3.1 Variabel Bebas (<i>Variable Independent</i>).....	35
3.3.2 Variabel Terikat (<i>Variable Dependent</i>).....	35
3.4 Definisi Operasional	35
3.5 Populasi, <i>Sampel</i> , <i>Sampling</i>	38
3.5.1 Populasi	38
3.5.2 <i>Sampel</i>	38
3.5.3 <i>Sampling</i>	39
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	39
3.6.1 Pengumpulan data	39
3.6.2 Analisa Data.....	42
3.7 Etika Penelitian	46
3.7.1 Lembar persetujuan (<i>informed consent</i>)	46
3.7.2 Tanpa nama (<i>Anonimity</i>)	47
3.7.5 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	47

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 48

4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Karakteristik Tempat Penelitian	48
4.1.2 Data Umum	49
4.1.3 Data Khusus	50
4.1.4 Uji Hipotesis.....	51
4.2 Pembahasan	52
4.2.1 Citra Tubuh.....	52
4.2.2 Harga Diri	54
4.2.3 Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri	55

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
 DAFTAR PUSTAKA.....	 58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi pengukuran IMT	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri Pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya.....	36
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Citra Tubuh	41
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner Harga Diri	41
Tabel 3. 4 Scoring kuesioner Citra Tubuh	42
Tabel 3. 5 Interpretasi hasil penilaian Citra Tubuh	43
Tabel 3. 6 Scoring kuesioner Harga Diri.....	43
Tabel 3. 7 Interpretasi hasil penilaian Harga Diri.....	43
Tabel 3. 8 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	46
Tabel 4. 1 Karakteristik responden pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya 14 Mei 2025.....	49
Tabel 4.2 Tabulasi Silang antara Citra Tubuh dan Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya 14 Mei 2025.....	51
Tabel L-1 Rekapitulasi Data Demografi Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya.....	71
Tabel L-2 Rekapitulasi Citra Tubuh Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya.....	74
Tabel L-3 Rekapitulasi Harga Diri Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya.....	76
Tabel L-4 Tabulasi Silang antara Citra Tubuh pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan Usia pada Tanggal 14 Mei 2025.....	77
Tabel L-5 Tabulasi Silang antara Citra Tubuh pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan Jenis Kelamin pada Tanggal 14 Mei 2025.....	77
Tabel L-6 Tabulasi Silang antara Citra Tubuh pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan ingin memiliki bentuk tubuh ideal pada Tanggal 14 Mei 2025.....	77

Tabel L-7	Tabulasi Silang antara Citra Tubuh pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan ingin memiliki tubuh ideal seperti iklan dimedia massa pada tanggal 14 Mei 2025.....	78
Tabel L-8	Tabulasi Silang antara Citra Tubuh pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA IV-3 Surabaya dengan pernah mendapat kritikan dari keluarga pada tanggal 14 Mei 2025.....	78
Tabel L-9	Tabulasi Silang antara Citra Tubuh pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan pernah mendapat kritikan dari teman sebaya pada tanggal 14 Mei 2025.....	79
Tabel L-10	Tabulasi Silang antara Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan Usia pada tanggal 14 Mei 2025.....	79
Tabel L-11	Tabulasi Silang antara Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan Suku pada tanggal 14 Mei 2025.....	80
Tabel L-12	Tabulasi Silang antara Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan jenis kelamin pada tanggal 14 Mei 2025.....	80
Tabel L-13	Tabulasi Silang antara Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya dengan ingin memiliki bentuk tubuh ideal pada tanggal 14 Mei 2025.....	80
Tabel L-15	Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman SPSS 29</i> Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	31
Bagan 3. 1 Kerangka Kerja Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja <i>Overweight</i> dan Obesitas Di SMA Kartika IV-3 Surabaya	34

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Citra Tubuh pada Remaja Overweight dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya 14 Mei 2025	50
Diagram 4 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Harga Diri pada Remaja Overweight dan Obesitas di SMA Kartika IV-3 Surabaya 14 mei 2025	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survei Pendahuluan.....	59
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Survei Pendahuluan.....	60
Lampiran 3 Lembar Surat Layak Etik.....	61
Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian.....	62
Lampiran 5 Lembar Informasi untuk Responden.....	63
Lampiran 6 lembar <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 7 Data Demografi.....	66
Lampiran 9 Kuesioner Citra Tubuh.....	67
Lampiran 10 Kuesioner Harga Diri.....	69
Lampiran 11 Data Demografi.....	71
Lampiran 12 Lembar Rekapitulasi Citra Tubuh.....	74
Lampiran 13 Lembar Rekapitulasi Harga Diri.....	76
Lampiran 14 Lembar Rekapitulasi Kuesioner dengan Data Demografi.....	77
Lampiran 15 Lampiran Hasil Uji Korelasi.....	81
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	82
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	84
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Revisi Skripsi.....	86
Lampiran 19 Lembar hasil Uji Turnitin.....	87

DAFTAR SINGKATAN

TB	= Tinggi Badan
BB	= Berat Badan
RSES	= <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solution</i>
ASDPP	= Analisis Statistik Deskripsi Proporsi Persentase
SMA	= Sekolah Menengah Atas
DLL	= Dan Lain-Lain
STIKES	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKS	= Unit Kesehatan Sekolah
HIV/AIDS	= <i>Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
BK	= Bimbingan Konseling