

## ABSTRAK

### HARGA DIRI SISWA OBESITAS SMA NEGERI 1 MENGANTI

Oleh : Hikmatus Saniyah Arsabani

Obesitas adalah keadaan dimana lemak dalam tubuh yang berlebihan. Obesitas timbul akibat pola makan yang tidak tepat dan tidak sehat salah satunya yaitu kebiasaan remaja mengonsumsi *junk food*, dan juga olahraga yang tidak teratur. Obesitas dapat menyebabkan terganggunya psikologis remaja salah satunya yaitu gangguan harga diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran harga diri siswa obesitas SMA Negeri 1 Menganti.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa Obesitas, dengan teknik pengambilan sampel Total Populasi. Peneliti menggunakan kuesioner *Rosenberg's Self Esteem Scale* (1965) melalui *Zoho Formulir* yang disebarakan melalui grup *Whatsapp*.

Hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar (55,7%) IMT siswa SMA Negeri 1 Menganti tergolong Obesitas Tipe 1 (dengan IMT antara 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>) dan diperoleh data bahwa hampir seluruhnya (75,7%) siswa SMA Negeri 1 Menganti memiliki harga diri tinggi.

Penyebab Siswa Obesitas di SMA Negeri 1 Menganti dikarenakan faktor genetik, dan gaya hidup tidak sehat. Mereka yang memiliki harga diri tinggi dikarenakan tidak mepedulikan omongan orang, dan bersyukur apapun yang telah diberikan Tuhan. Sedangkan mereka yang memiliki harga diri rendah dikarenakan sering mendapat ejekan dari lingkungan, dan sulit melakukan sesuatu.

Siswa Obesitas diharapkan untuk menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga dan melakukan diet. Bagi mereka yang memiliki harga diri rendah diharapkan untuk mengabaikan hinaan orang lain, dan selalu berfikiran positif.

Kata Kunci : Harga Diri, Obesitas, Remaja.

## **ABSTRACT**

### **SELF-ESTEEM OF OBESITY STUDENT IN SMA NEGERI 1 MENGANTI**

By : Hikmatus Saniyah Arsabani

Obesity is the situation in which Fat in the body is over capacity (excessive). Obesity appears because of an inappropriate eating style and unhealthy. One of them, teenagers consumes junk food and indisciplined exercise.

Obesity caused teenagers' psychology disturbed.

The aim of the research was to know the description of "self esteem" of the students in Senior High School 1 Menganti. The research was a description research. The population in the research was 70 obesity students, using total population sample.

The researcher used Rosenberg Self esteem Scale (1965) questionnaire, through Zoho form which was spread via Whatsapp.

The result of the research was gotten that most of the BMI (Body Mass Index) students (55,7 %) included obesity type 1 ( BMI between 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>) and We got data that almost all (75,7 %) students of Senior High School One Menganti had high self esteem.

The cause of obesity students in SMAN 1 Menganti was caused by genetic factor and unhealthy life style. They had high self esteem. They didn't care about people's talk. They thanked God whatever the God had given them. Meanwhile, they who had low self esteem, they got ridicule from the environment and It was hard to do anything.

The obesity students are hoped to take care of healthy life style by doing sports, and diet. They who had low self esteem, are hoped to avoid others' underestimate and always positive thinking.

Keyword : Self esteem, Teenagers, Obesity.