

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Indeks Massa Tubuh Responden

Indeks Massa Tubuh (IMT) responden di dalam penelitian ini dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu IMT gemuk, IMT normal, dan IMT kurus. IMT dibentuk oleh komponen tinggi badan dan berat badan. IMT yang bervariasi pada responden dalam penelitian ini sesuai dengan teori dari G.Stanley, Arnold Gesell, dan James Tanner, dimana fokus perkembangan biologis remaja adalah terjadinya perubahan fisik seperti perubahan tinggi badan dan berat badan (Muuse, 2002).

Setelah mengetahui tinggi badan dan berat badan responden, peneliti kemudian mengolahnya ke dalam rumus IMT. Hasil akhir IMT menunjukkan sebagian besar responden masih memiliki IMT yang normal (82,33%) dengan rentang >-2 SD sampai dengan 2 SD. Gambaran karakteristik IMT apabila dilihat dari jenis kelamin menunjukkan hasil yang sama. Hal ini sesuai dengan sumber dari WHO (2007) dimana remaja awal (12-14 tahun) memang perlu mempunyai IMT pada rentang normal (>-2 SD sampai dengan 2 SD) (WHO, 2007). IMT dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktifitas fisik, nutrisi, dan terapi serta medikasi (Kozier, 2004; *Centers for Disease Control and Prevention*, 2011; Marylin & Patrice, 2006).

Sebagian besar responden yang tergolong dalam IMT normal dimungkinkan karena aktivitas fisik dan intake nutrisi yang seimbang.

Aktivitas fisik yang cukup dapat menjaga berat badan dan membuat IMT tetap ideal. Kegiatan fisik selama lebih kurang 150 menit per minggu dapat menjaga IMT. Lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk berolahraga/aktivitas fisik, kalori yang terbakar juga akan semakin meningkat. Hal tersebut tentunya harus diikuti dengan aktivitas reguler dan asupan nutrisi yang seimbang (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2011). IMT tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik yang cukup melainkan ditentukan pula oleh intake nutrisi. IMT ideal bukan diperoleh dari pola diet yang ketat, melainkan melalui pengaturan menu sehat dan seimbang.

IMT gemuk lebih banyak didominasi oleh responden laki-laki (14%) sedangkan responden perempuan lebih sedikit (12,5%). IMT yang gemuk dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya faktor genetik. Faktor genetik berpengaruh dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Faktor genetik bukan hanya penentu IMT yang gemuk bagi remaja. Remaja yang memiliki intake nutrisi tidak seimbang yang tidak dikontrol dengan olahraga dan aktivitas reguler yang cukup akan membuat remaja berisiko mengalami IMT gemuk (Supriyanto, 2014). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Marylin dan Patrice (2006) dengan penelitian untuk mengetahui faktor risiko penyakit kardiovaskular, didapatkan hasil terdapat peningkatan IMT yang terjadi pada konsumsi diet tinggi lemak, lemak jenuh, diet lemak tak jenuh ganda, dan diet kolesterol yang berlebih.

Temuan lain pada hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 4,7% responden laki-laki dan 4,2% responden perempuan dengan IMT kurus.

Penyebab seorang remaja dapat mempunyai IMT kurus adalah karena adanya faktor genetik, intake nutrisi yang kurang seimbang, usia, dan obat-obatan. Kondisi genetik yang diturunkan pada seseorang dapat menyebabkan kadar metabolisme tinggi atau sel lemak badan yang kurang. Kekurangan zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak akan membuat IMT seseorang cenderung kurus. Faktor usia juga berpengaruh terhadap menurunnya IMT seseorang dimana semakin bertambahnya usia akan menyebabkan semakin berkurangnya kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi atau zat gizi dari makanan sehari-hari. Obat-obatan juga dapat mempengaruhi IMT remaja seperti obat sitostatika yang dapat menimbulkan efek mual dan muntah sehingga remaja akan menurun nafsu makannya dan IMT yang dimiliki cenderung kurus (Marylin & Patrice, 2006).

6.2 Karakteristik Harga Diri Responden

Hasil penelitian pada bab 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki harga diri tinggi (53,8%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Malkemus (2012) mengenai harga diri remaja terhadap 200 responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja memiliki harga diri tinggi. Remaja dengan harga diri tinggi memiliki karakteristik positif pada empat aspek harga diri seperti penerimaan diri, penerimaan sosial, interaksi sosial, dan penghargaan. Temuan ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Coopersmith dimana individu yang mempunyai harga diri tinggi memiliki empat aspek positif harga diri, yakni

aspek penerimaan diri, interaksi sosial, penerimaan sosial, dan penghargaan (Prastowo, 2012). Pada hampir seluruh item pernyataan *favourable* mereka memberi jawaban positif (skor 1) sedangkan pada pernyataan *unfavourable* mereka memberikan nilai negatif (skor 1).

Pada aspek penerimaan diri, sebagian besar responden merespon positif pada hampir seluruh item pernyataan seperti pada pernyataan responden tidak sering membayangkan diri sebagai orang lain, tidak merasa sulit berbicara di depan sekelompok orang, tidak mudah merasa malu, tidak membutuhkan waktu yang lama untuk membiasakan diri pada hal-hal tertentu, tidak mudah putus asa, merasa senang menjadi dirinya, merasa segalanya di dalam kehidupannya mudah, bangga menjadi dirinya sendiri, merasa memiliki sedikit kekurangan, tidak ragu untuk berhasil dalam upayanya mencapai sesuatu, merasa dapat diandalkan, dan puas secara keseluruhan dengan dirinya. Hurlock dalam teori harga dirinya menyatakan individu yang memiliki penerimaan diri yang baik dengan melihat kekurangan dan kelebihan pada dirinya akan memiliki kepercayaan diri dan harga diri tinggi. Selain itu, remaja dengan harga diri tinggi tidak mudah terpengaruh dengan orang lain mengenai sifat atau penampilan dirinya, meskipun demikian di sisi lain mereka dapat menerima kritik dari orang lain dengan baik (Rahmawati, 2008).

Penerimaan diri yang baik akan diikuti oleh penerimaan sosial yang positif. Pada aspek penerimaan sosial, remaja dengan harga diri tinggi lebih mudah diterima oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Hal ini dikarenakan

orang-orang dengan harga tinggi mempunyai kemampuan untuk menjalin relasi yang baik. Apabila remaja memiliki harga diri tinggi, remaja akan berusaha menempatkan diri secara benar agar diterima oleh lingkungan sosial di sekitarnya (Maiaweng, 2011).

Dalam hal interaksi sosial, remaja dengan harga diri tinggi akan mudah menyesuaikan diri dengan situasi, lingkungan, dan kelompok yang baru. Individu dengan harga diri tinggi memiliki pandangan yang lebih realistis terhadap lingkungan di sekitarnya (Yanuar, 2004). Remaja yang mempunyai harga diri tinggi akan menumbuhkan rasa nyaman sehingga membuat individu mudah berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya (Widodo, 2013). Cara remaja untuk berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya akan dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai keberhargaan dirinya.

Penghargaan merupakan bagian dari aspek harga diri yang penting untuk mewujudkan kesehatan psikis individu. Penghargaan bisa bersumber dari dua hal yaitu penghargaan dari diri sendiri dan penghargaan dari orang lain. Penghargaan oleh diri sendiri akan membantu individu untuk menjadi lebih kreatif, mandiri, produktif dan lebih percaya diri.

Selain harga diri tinggi, sebagian responden lainnya memiliki harga karakteristik harga diri sedang (38,60%). Penelitian harga diri yang dilakukan oleh Fadhilah (2014) mengenai harga diri pada remaja juga menyatakan hasil yang sama dimana banyak remaja yang memiliki karakteristik harga diri sedang. Remaja dengan harga diri sedang digambarkan sebagai individu

yang memiliki kepercayaan diri yang lemah (Yanuar, 2004). Menurut Asmaradewi (2002), individu dengan harga diri sedang memperlihatkan inkonsistensi pada beberapa aspek harga diri seperti penerimaan diri dan penerimaan sosial.

Penelitian ini mencerminkan teori di atas dengan ditemukannya skor negatif (0) pada beberapa item penerimaan diri seperti sering membayangkan diri sebagai orang lain, membutuhkan waktu lama untuk membiasakan diri pada hal-hal tertentu, dan merasa tidak secantik/segagah orang lain. Selain itu pada aspek penerimaan sosial, seperti pernyataan responden merasa keluarganya banyak berharap dengan dirinya masih banyak ditemui skor negatif (skor 0). Aspek interaksi sosial responden masih belum baik yang tercermin pada skor negatif untuk item sering merasa ragu untuk langsung menyampaikan apa keinginannya, sehingga membuat responden cenderung memberikan *feedback* yang negatif kepada orang lain.

Di samping itu masih terdapat beberapa responden yang memiliki harga diri rendah (7,59%). Hasil ini sesuai dengan penelitian harga diri yang dilakukan oleh Malkemus (2012) tentang harga diri pada remaja dimana jumlah responden dengan harga diri rendah juga lebih sedikit daripada responden yang memiliki harga diri tinggi. Meskipun demikian, seorang remaja dengan harga diri rendah sangat perlu diberi perhatian khusus. Remaja dengan harga diri rendah tidak memiliki kepercayaan pada dunia luar, penghargaan terhadap diri sendiri yang rendah, serta bermasalah dengan aspek interaksi dan penerimaan sosial di sekitarnya (Yanuar, 2004).

Aspek penerimaan diri yang kurang baik pada responden dengan harga diri rendah ditunjukkan dengan skor 0 seperti pada item pernyataan responden sering membayangkan dirinya sebagai orang lain, mudah putus asa, tidak bangga dengan dirinya sendiri, merasa banyak kekurangan pada dirinya, merasa penampilannya tidak secantik/segagah orang lain, sering merasa tidak akan berhasil pada hal yang akan dilakukannya, serta mudah terganggu dengan hal-hal sepele. Hurlock (2007) menyatakan bahwa seseorang yang kurang menerima dirinya sendiri cenderung tidak realistis dalam mengevaluasi dirinya sendiri sehingga harga diri sebagai *output* evaluasi diri akan cenderung rendah.

Penerimaan diri yang rendah akan diikuti oleh penerimaan sosial yang juga rendah. Skor item yang rendah juga ditunjukkan pada aspek penerimaan sosial dimana responden merasa tidak nyaman bersama orang-orang di sekelilingnya, merasa keluarganya banyak berharap banyak, merasa kawan-kawan sepergaulan dan lingkungan kurang memahami responden, dan kurang merasa bahagia. Hal tersebut bertentangan dengan teori harga diri Coopersmith yang menyebutkan untuk mencapai harga diri yang tinggi, individu perlu untuk merasa nyaman dan diterima oleh lingkungannya. Harga diri tidak dibawa sejak lahir, melainkan suatu proses panjang yang terjadi ketika individu memulai hubungan sosial dengan orang-orang di lingkungannya. Dalam hubungan sosial yang terjadi, individu akan mulai merasa dirinya berharga atau tidak bagi orang lain dari respon orang lain yang individu tersebut persepsikan (Prastowo, 2012).

Pada aspek penghargaan, responden merasa kurang berharga dan populer diantara orang-orang di sekitarnya. Apabila seorang individu gagal mencapai tujuan/cita-citanya akan timbul perasaan negatif seperti kecil hati dan berkurangnya kepercayaan diri. Hal tersebut akan mengganggu harga diri seseorang untuk berkembang menjadi harga diri tinggi (Tarwoto & Wartonah, 2010). Rendahnya aspek penghargaan pada responden dapat dilihat dari sebagian besar jawaban responden yang negatif pada item pernyataan merasa tidak berharga untuk orang lain dan merasa tidak populer diantara teman-temannya.

Responden yang memiliki skor harga diri yang rendah juga mempunyai permasalahan pada aspek interaksi sosial yang ditunjukkan pada item pernyataan responden sering merasa ragu untuk langsung menyampaikan apa keinginannya. Salah satu penyebab dari terganggunya interaksi sosial pada seseorang dengan harga diri rendah adalah kecenderungan individu untuk menjadi *self-oriented* seperti teori yang dicetuskan Hurlock dimana orang yang memiliki harga diri rendah akan menutup diri dari lingkungan di sekitarnya (Wibowo, 2009).

6.3 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Karakteristik Harga Diri

Hasil penelitian ini menunjukkan siswa kelas 8 SMPN 21 Malang sebagian besar memiliki IMT normal, sedangkan jika ditinjau dari variabel harga diri dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki karakteristik harga diri tinggi. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji

korelasi *Spearman Rank-rho* menunjukkan terdapat hubungan yang kurang kuat antara variabel Indeks Massa Tubuh dengan karakteristik harga diri. Arah hubungan yang ditunjukkan oleh kedua variabel menunjukkan positif dimana semakin normal IMT maka semakin tinggi pula harga dirinya. Data-data dari kuesioner yang sudah diolah menunjukkan hasil mayoritas responden yang memiliki IMT normal mempunyai harga diri tinggi (48,1%). Hubungan yang kurang kuat antara IMT dengan harga diri disebabkan oleh beberapa faktor. Harga diri yang tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik yang berupa IMT, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan dari keluarga, dukungan dari teman sebaya, dan lingkungan sosial (Singh, 2004).

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri pada remaja. Orang tua yang memperlakukan anaknya dengan penghargaan dan perhatian, menerapkan batasan yang jelas mengenai hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan, serta memperlakukan anak secara demokratis akan membentuk karakteristik harga diri tinggi pada remaja. Orang tua merupakan *role model* yang penting untuk anak. Orang tua yang optimis dan realistis akan membuat remaja meniru sifat orang tua mereka sehingga sangat penting bagi orang tua untuk mempunyai harga diri tinggi.

Selain itu, *peer relationship* (hubungan dengan teman sebaya) merupakan suatu proses dominan pada tahap remaja awal. Remaja mulai menyadari bahwa orang tua bukan figur yang sempurna sehingga mereka

mulai mencari figur lain di dalam, yakni teman sebaya. Dukungan dari teman sebaya membuat remaja merasa dipercaya dan diperhatikan oleh pihak di luar keluarganya. Dukungan dari teman sebaya akan membantu remaja dalam menghadapi rasa cemas dan takut termasuk kaitannya dengan perubahan biologis/fisik yang sedang dialami (Smet, 2004). Remaja dengan dukungan teman sebaya yang baik akan lebih terbuka dalam menghadapi persoalan terkait dengan perubahan IMT-nya yang turut mempengaruhi penampilannya (Irdianty, 2012).

Harga diri dapat dipengaruhi pula oleh lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang baik dan mendukung kenyamanan remaja beraktivitas positif akan membantu remaja untuk mengembangkan potensi diri yang bisa meningkatkan harga dirinya. Lingkungan memberikan rasa nyaman dan aman bagi individu melalui interaksi sosial dan penerimaan sosial yang baik antar individu. Frekuensi interaksi sosial yang tinggi dan berkualitas akan membuat remaja memiliki pengalaman yang bisa meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga harga diri yang dimiliki akan tinggi (Wibowo, 2009).

Selain didukung oleh lingkungan sosial, harga diri tinggi menurut Boden, Fergusson, dan Horwood (2008) juga dipengaruhi oleh faktor pencapaian. Remaja yang mempunyai pencapaian baik akan membuat rasa percaya dirinya meningkat sehingga harga diri yang dimilikinya cenderung tinggi.

Uji *crosstab* pada penelitian ini memperlihatkan hasil yang menarik dimana sebanyak 5 (3,2%) responden dengan IMT kurus memiliki harga diri

sedang. Pada kuesioner dapat dilihat lebih banyak skor positif pada aspek penerimaan diri, interaksi sosial, dan penerimaan sosial. Namun, beberapa responden memiliki skor negatif pada aspek penghargaan seperti pada item responden merasa kurang populer diantara teman teman sepergaulan, merasa penampilannya kurang disukai oleh orang lain, dan merasa yang lain lebih disukai daripada dirinya. Skor negatif pada aspek penghargaan ini kemungkinan berkaitan dengan IMT yang kurus sehingga turut mempengaruhi penghargaan mereka terhadap dirinya sendiri (*self-worth*) yang dilihat dari segi fisik yang mereka anggap kurang menarik. Nilai harga diri mereka yang masih termasuk ke dalam kelompok sedang, menurut Kajita (2002) terlepas dari skor IMT, beberapa individu yang kurus memang melihat diri mereka sehat dan tidak menjadikan IMT sebagai kekhawatiran dan sebagai prediktor permasalahan kesehatan di kemudian.

Penemuan menarik lainnya berdasarkan hasil *crosstab* pada penelitian ini adalah terdapat 7 (4,4%) responden dengan IMT normal memiliki harga diri rendah. Dari keempat aspek harga diri, hanya pada aspek penerimaan sosial yang ditemukan skor positif (1), seperti pada item pernyataan responden merasa nyaman dengan orang-orang di sekelilingnya, merasa keluarganya tidak banyak berharap kepadanya, merasa kawan-kawan sepergaulannya dapat memahami perasaannya dan merasa cukup bahagia. Responden pada kategori ini merasa masih memiliki penampilan yang kurang ideal. Perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja membuat remaja bereaksi berbeda-beda. Ada sebagian yang menerima namun tidak

sedikit pula yang cemas dan dapat mengganggu harga dirinya (Ferosiska, 2013).

Selain responden dengan IMT normal dengan harga diri rendah, terdapat 5,1% responden dengan IMT gemuk namun memiliki harga diri yang tinggi. Responden dengan IMT gemuk dengan harga diri tinggi tersebut berarti telah mampu menerima apapun kondisi fisik dan penampilan yang dimilikinya. Menurut teori harga diri Roosenberg, individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung akan menghormati, menerima, menghargai dirinya sendiri dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna (Prastowo, 2012). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Malkemus (2012) pada 200 remaja menunjukkan sebagian besar responden dengan IMT gemuk memiliki harga diri yang tinggi.

Harga diri tinggi pada kelompok responden IMT gemuk di tempat penelitian ini salah satunya disebabkan oleh tingginya perhatian sekolah terhadap aktualisasi diri siswa-siswinya. Wujud perhatian sekolah tersebut diaplikasikan dalam bentuk banyaknya kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang seperti ekstrakurikuler olahraga, seni, olimpiade, dan organisasi. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah bagi siswa dalam berlatih dan berprestasi di bidang yang mereka minati, sehingga apabila mereka memiliki IMT tidak ideal, hal tersebut bukan menjadi satu-satunya faktor yang menghambat mereka untuk memiliki harga diri tinggi. Banyaknya ekstrakurikuler membuat siswa saling berlomba untuk meraih prestasi karena

mereka akan lebih bangga jika berprestasi dibanding terus-menerus memikirkan cara untuk memiliki IMT yang sesuai dengan ideal diri mereka..

Jenis kelamin merupakan variabel yang paling umum untuk diasumsikan dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Uji *cross-tab* penelitian ini ditemukan hubungan antara IMT dan harga diri terlihat lebih kuat pada responden laki-laki dibandingkan responden perempuan dengan tingkat signifikansi 0,001. Pada responden laki-laki, peneliti menemukan hasil menarik dimana pada kelompok IMT kurus laki-laki ada 1 (1,2%) responden yang memiliki harga diri rendah sedangkan 3 (3,5%) responden memiliki harga diri sedang, dan tidak ada siswa pada IMT kurus yang memiliki harga diri tinggi.

Padahal, menurut Davis, laki-laki cenderung mempunyai harga diri dan tingkat kepuasan diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Strange, 2014). Di samping itu, menurut Coopersmith, perempuan cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki karena terkait dengan perasaan kurang mampu, kurang percaya diri, dan ingin dilindungi. Temuan harga diri rendah pada remaja putra pada penelitian ini terjadi karena remaja putra cenderung ingin memiliki tubuh yang berotot (*muscular type*). Apabila remaja putra merasa dirinya kurus, hal ini akan memunculkan sindrom depresiv yang akan menurunkan harga diri mereka (Blashill, 2014).

Responden perempuan dengan IMT kurus (4,2%) menunjukkan hasil tidak terdapat responden yang memiliki harga diri rendah, 1,4% responden

dengan harga diri tinggi dan 2,8% responden dengan harga diri sedang. Responden IMT kurus yang memiliki harga diri sedang sampai tinggi ini disebabkan oleh faktor biologis. Faktor biologis yang berpengaruh yaitu faktor percepatan pertumbuhan dimana pada rentang usia 12-15 tahun pertumbuhan remaja perempuan lebih cepat dibandingkan remaja laki-laki (Jafar, 2005). Remaja perempuan pada rentang usia ini biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan remaja laki-laki karena karakteristik tulang dan otot remaja laki-laki yang memang berbeda dengan remaja perempuan sehingga remaja perempuan dalam rentang usia ini tidak memiliki masalah yang berarti dalam hal IMT dan harga diri.

2,3% responden perempuan dengan IMT gemuk memiliki harga diri rendah, 5,8% responden memiliki harga diri sedang, dan 5,8% lainnya memiliki harga diri tinggi. Remaja perempuan dengan harga diri rendah harus tetap mendapatkan perhatian meskipun hanya memiliki presentase kecil dalam penelitian ini. Rendahnya harga diri pada remaja golongan ini disebabkan oleh perubahan biologis yang terjadi. Peningkatan lemak tubuh dan adiposa yang tidak diikuti aktifitas fisik yang cukup akan membuat perempuan lebih mudah memiliki IMT lebih besar daripada pria. Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) menjadi penting dalam hal ini. Upaya skrining kesehatan fisik khususnya mengenai pertumbuhan dan perkembangan sangat diperlukan pada remaja periode awal ini untuk mencegah permasalahan IMT yang dapat memicu timbulnya gangguan harga diri remaja. Pihak Bimbingan Konseling (BK) juga diperlukan perannya

untuk memberikan konseling pada kelompok remaja yang memiliki harga diri rendah sehingga diharapkan terbentuk komunikasi terbuka yang melibatkan guru BK dan siswa untuk meningkatkan harga diri siswa.

6.4 Implikasi Penelitian

Hasil yang dapat direpresentasikan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara Indeks Massa Tubuh dengan karakteristik harga diri pada remaja siswa kelas 8 SMPN 21 Malang. Hubungan yang positif mempunyai makna semakin normal IMT yang dimiliki oleh responden, semakin tinggi pula harga dirinya. Terdapat temuan menarik apabila responden dibagi berdasarkan jenis kelamin. Indeks Massa Tubuh lebih berpengaruh terhadap harga diri pada responden laki-laki dibandingkan responden perempuan. Faktor yang menjadi pencetus temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa remaja putra cenderung ingin memiliki tubuh yang berotot (*muscular type*). Apabila remaja putra merasa dirinya kurus, hal ini akan lebih memunculkan sindrom depresiv yang akan menurunkan harga diri mereka. Responden perempuan dalam penelitian ini cenderung lebih banyak yang memiliki harga diri sedang hingga tinggi.

Implikasi dalam bidang keperawatan berdasarkan penelitian ini dapat diterapkan pada bidang promosi kesehatan dan konseling. Sekolah perlu mengoptimalkan upaya pendidikan kesehatan sebagai wujud upaya promosi kesehatan secara rutin kepada siswa-siswinya. Salah satu perwujudannya adalah dengan memberikan pendidikan mengenai apa itu Indeks Massa

Tubuh, Indeks Massa Tubuh yang normal untuk remaja, cara menghitung Indeks Massa Tubuh, dan cara mempertahankan atau mencapai Indeks Tubuh yang sesuai dengan usia remaja. Hal tersebut akan memberi manfaat bagi siswa-siswinya dimana mereka dapat secara mandiri mengetahui tentang pentingnya pemahaman terkait Indeks Massa Tubuh. Sekolah juga perlu mengoptimalkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai lembaga kesehatan sekolah untuk melakukan skrining IMT secara periodik sehingga apabila terdapat siswa/siswinya yang memiliki IMT yang tidak normal, UKS/sekolah bisa segera melakukan upaya intervensi.

Pihak Bimbingan Konseling (BK) juga perlu dilibatkan dalam upaya perwujudan peningkatan kesehatan baik fisik maupun psikis siswa/siswinya. Pihak BK berperan penting dalam melakukan pendekatan personal kepada siswa/siswinya yang mempunyai permasalahan IMT dan hubungannya dengan harga diri atau permasalahan psikis lainnya. Pendekatan personal akan memberikan feedback yang lebih baik dari siswa/siswi sehingga mereka akan terbuka kepada pihak BK dan pihak BK bisa membantu memberikan pengarahan untuk cara bagaimana mencapai IMT yang sehat dan meningkatkan harga diri siswa/siswi tersebut.

6.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan penelitian diantaranya :

1. Hasil penelitian ini hanya diperoleh dari satu tempat yakni di SMPN 21 Malang sehingga hasil ini tidak dapat digeneralisasikan di seluruh tempat.

2. Peneliti hanya meneliti IMT sebagai faktor yang mempengaruhi harga diri padahal banyak variabel yang mempengaruhi karakteristik harga diri seseorang seperti dukungan teman sebaya, dukungan orang tuad, dan media massa.
3. Teknik sampling yang digunakan belum bisa menghasilkan proporsi yang sesuai pada masing-masing kelompok IMT sehingga hubungan yang terlihat masih nampak kurang kuat.

