

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Obesitas merupakan sebuah istilah yang sudah tidak asing didengar oleh telinga masyarakat dunia. Tidak dapat dipungkiri bahwa obesitas dapat terjadi pada semua kalangan usia dan gender, baik itu anak, remaja, dan dewasa, serta laki-laki maupun perempuan. Selain itu, obesitas tidak hanya terjadi di negara-negara maju, namun juga terjadi di negara-negara berkembang, salah satunya di Indonesia. Menurut riset yang dilakukan oleh Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), di negara berkembang jumlah perempuan gemuk lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Pakar kesehatan IHME, Profesor Ali Mokdad menyatakan bahwa perempuan di negara berkembang dituntut mampu mengerjakan banyak hal, bekerja sambil mengurus keluarga sehingga hal itulah yang membuat mereka tidak memiliki cukup banyak waktu untuk mengelola berat badan. Disisi lain, Grumbach, et al., 1974 (dalam Arnett, 2009:38) menyebutkan bahwa level lemak pada tubuh bertambah saat pubertas khususnya lebih banyak pada perempuan. Kondisi tersebut menyebabkan obesitas lebih mudah terjadi pada perempuan.

Rosmha Widiyani pada Harnas.co tanggal 12 Oktober 2016 juga menyebutkan di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami obesitas dibanding laki-laki. Berbeda dengan di negara maju, yang mengalami obesitas lebih banyak laki-laki. Seperti yang dilansir dalam Tempo.co tanggal 18 November 2016, kasus obesitas di Indonesia pada tahun 2007 yang hanya mencapai 13,9 persen mengalami kenaikan di tahun

2013, yaitu mencapai 17,7 persen. Tempo.co juga menyebutkan kasus obesitas pada perempuan tahun 2007 hanya mencapai angka 14 persen, namun pada 2013 mencapai 32 persen. Dari data kuantitatif tersebut dapat dikatakan kasus obesitas pada perempuan mengalami kenaikan yang sangat tinggi yaitu hampir 50 persen. Disamping itu, Simmons & Blyth, 1987 (dalam Arnett, 2009:169) menjelaskan bahwa perempuan lebih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, serta kebanyakan dari mereka meyakini bahwa tubuhnya sangat berat sehingga mencoba untuk melakukan diet. Hal tersebut membuktikan bahwa kasus obesitas pada perempuan lebih penting untuk diperhatikan. Selain itu, jumlah peningkatan orang yang mengalami obesitas dan dampak dari obesitas sendiri baik dari segi kesehatan dan segi psikologis menunjukkan bahwa obesitas dapat dilihat sebagai suatu fenomena yang penting untuk diteliti.

Pernyataan Grumbach, et al., 1974 (dalam Arnett, 2009:38) berkaitan erat dengan definisi obesitas menurut World Health Organization (WHO). WHO (2017) menjelaskan bahwa obesitas merupakan keadaan abnormal atau akumulasi lemak berlebih yang berisiko terhadap kesehatan. Selain itu, WHO memasukkan obesitas sebagai faktor risiko utama dari sejumlah penyakit kronis, seperti diabetes, jantung dan kanker. Faktor yang menyebabkan obesitas tentunya banyak, antara lain banyaknya asupan makanan padat energi yang tinggi lemak, aktivitas fisik, jenis kelamin, tingkat ekonomi dan sosial, serta ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Salah satu faktor penyebab itu pernah dibuktikan dalam penelitian tentang Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia oleh Rian Diana, Indah Yuliana, Ghaida Yasmin, dan Hardinsyah yang menunjukkan salah satu faktor risiko kegemukan adalah aktivitas fisik, dalam hal ini aktivitas fisik yang kurang. Selain itu, obesitas juga dapat berhubungan dan bahkan mempengaruhi

beberapa hal, antara lain harga diri, penerimaan diri, serta kepercayaan diri seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan oleh Sri Utami Lestari W. Hi. Amin, Hendro Bidjuni, Vandri D. Kallo, yang menunjukkan ada hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan.

Untuk membuktikan apakah seseorang mengalami obesitas atau tidak, bisa dengan menghitung *Body Mass Index* (BMI) atau indeks massa tubuh. Cara penghitungan BMI yaitu dengan cara berat badan dibagi dengan kuadrat dari tinggi badan. Sedangkan klasifikasi obesitas menurut penghitungan BMInya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1. Klasifikasi Kategori BMI

BMI (kg/m²)	Klasifikasi
18.5	Berat badan dibawah rata-rata
18.5-25	Berat badan normal
25-30	Kelebihan berat badan
30-35	Obesitas tingkat I
35-40	Obesitas tingkat II
>40	Obesitas tingkat III

Sumber: <http://research.omicsgroup.org/index.php/Obesity>

Tabel 1.1. menjelaskan klasifikasi berat badan berdasarkan penghitungan BMI. Seseorang dapat dikatakan obesitas jika memiliki BMI diatas 30 kg/m².

Masa *emerging adulthood* yang merupakan masa peralihan dari remaja menuju ke dewasa menunjukkan karakteristik tertentu yang membedakannya dengan periode usia yang lain. Karakteristik-karakteristik tersebut antara lain adanya eksplorasi identitas dalam hal percintaan dan

pekerjaan; adanya ketidakstabilan dalam hal perubahan tempat tinggal, percintaan, pekerjaan, dan pendidikan; *self-focused* (terfokus pada diri sendiri) sehingga memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya sendiri; *feeling in between* (merasa seperti berada/di peralihan) sehingga tidak menganggap dirinya sebagai remaja atau sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman; serta usia dengan berbagai kemungkinan karena memiliki harapan-harapan yang besar (Arnett, 2009:56). Rentang usia pada masa ini adalah 18-25 tahun.

Keadaan obesitas yang dialami oleh perempuan *emerging adulthood* berkaitan erat dengan karakteristik yang ada, misalnya, usia dengan berbagai kemungkinan karena memiliki harapan-harapan yang besar. Seiring bertambahnya usia, *emerging adulthood* mengalami perubahan cara memahami diri sendiri menjadi semakin kompleks, yang tentunya berbeda dengan pemikiran remaja atau anak-anak. Whitty, 2002 (dalam Arnett, 2009:166) mengemukakan bahwa pemikiran seseorang yang ada pada masa *emerging adulthood* lebih kompleks. Perubahan cara memahami dirinya sendiri inilah yang juga menjadi dasar dalam perubahan fungsi kognitif. Kemampuan berpikir secara abstrak dalam mempersepsikan diri memungkinkan mereka membedakan antara diri yang sekarang dan diri yang ideal. Kemampuan tersebut memungkinkan munculnya beberapa dampak negatif, misalnya stress dan depresi. Keadaan stres dan depresi jauh dari kepuasan hidup.

Kepuasan hidup sebagai aspek kognitif dalam menentukan *subjective well-being* tentunya melibatkan fungsi kognitif atau proses mental seseorang. Mereka mengevaluasi kehidupan mereka, apa yang dialaminya sesuai dengan cara yang ditentukannya sendiri. Kepuasan hidup menurut Diener, Frank, Shin dan Johnson, 1978 (dalam Diener dan Pavot, 1993:164) adalah proses mental individu dalam menilai kualitas kehidupan mereka

atas dasar yang unik menurut kriteria mereka sendiri. Bagi seseorang yang mengalami obesitas pada masa *emerging adulthood*, hal itu akan menjadi tantangan tersendiri. Di satu sisi, memiliki perubahan fungsi kognitif yang semakin kompleks dan disisi lain mereka mengalami keadaan obesitas yang tentunya juga mempengaruhi cara mereka memandang dirinya dan tentunya mempengaruhi kepuasan hidupnya. Diener (1999) menyatakan ada 5 aspek *life satisfaction*, antara lain keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, serta penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Ed Diener dan Frank Fujita (2005:158) dalam jurnalnya *Life Satisfaction Set Point: Stability and Change* menyebutkan bahwa peristiwa atau kejadian tertentu mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Dalam hal ini, peristiwa atau kejadian obesitas yang dialami oleh perempuan *emerging adulthood* mempengaruhi kepuasan hidupnya. Sejalan dengan pernyataan informan saat peneliti melakukan *pre-eliminary* bahwa peristiwa tertentu mempengaruhi keputusan yang diambil informan. Berikut pernyataan informan:

“Aku itu suka basket sebenarnya. Kan banyak gerakannya. Ya dulu karena emang aku masih denger omongan orang juga, “isa tah arek ini gerak yang kayak gitu” ya akhirnya aku mundur, aku nyoba gerakan di tempat seng sepi gak ada orang.”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa informan tidak yakin dirinya bisa serta melihat pandangan orang lain terkait kemampuannya bermain basket sehingga informan memutuskan untuk berhenti bermain basket. Terlihat jelas bahwa pandangan orang lain ini sangat mempengaruhi

kepuasan hidup informan jika dilihat dari salah satu aspek kepuasan hidup. Selain itu, tampak pula dari pernyataan informan yang menyatakan:

“Nggak pede ku dalam hal fashion style. Kalo ke pesta gitu aku pengennya atau sukanya pake baju yang renda-renda. Tapi kadang merasa nggak pede aja, pantes nggak ya. Gitu..”

Hasil wawancara di atas menunjukkan ketidakpercayaan diri informan S dalam hal berpakaian. Informan tidak yakin bahwa pakaian pesta yang berenda cocok dengan badannya. Dari pernyataan tersebut pula, dapat disimpulkan kepuasan terhadap diri sendiri di masa sekarang yang merupakan salah satu aspek kepuasan hidup tidak muncul dalam pernyataan informan S.

Argyle, 1987; Myers, 1992; Diener et al., 1999 (dalam Compton, 2005:48) menyatakan bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, antara lain harga diri yang tinggi, kemampuan untuk mengontrol semua yang terjadi dalam hidup, ekstroversi, optimisme, hubungan yang positif serta religiusitas. Ternyata dalam penelitian, ditemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas adalah nilai hidup, pengalaman hidup, kontrol diri, sikap menghadapi kejadian dalam hidup, religiusitas, kepribadian, hubungan dengan orang lain, dukungan sosial, pandangan orang lain, pengalaman tidak menyenangkan, serta tuntutan dari keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Peneliti menanyakan kepada informan D mengenai apa yang dilakukannya ketika mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Berikut jawaban informan D:

“Biasanya sering diliatin orang waktu jalan. Aku sih cuek aja ya meskipun risih diliatin terus gitu.. Marah juga kayaknya orang juga bakal tetep ngeliatin.”

Jawaban informan D menunjukkan bahwa ternyata dirinya dapat mengontrol hal yang terjadi dalam hidup. Ketika diperhatikan secara terus-menerus saat berjalan, informan memilih untuk tidak marah, serta tidak mempedulikan hal itu. Di samping itu, informan S juga menyatakan bahwa ia mendapatkan dukungan dari keluarga dan sahabatnya.

“Aku punya sahabat yang selalu support aku. Dia bilang “kamu itu lo ndut, kurusno badanmu ta. Biar bisa kayak artis, fashion e kayak gini.. Kamu ya lebih sehat..” kayak gitu seh biasanya..”

dan

“Ya mama papa.. “Nak, kamu itu kecilno badanmu. Badanmu itu kalo lebih kecil lebih sehat, kamu gak sesek-sesek nafas lagi” bilang gitu seh.”

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa keluarga dan sahabat memberikan dukungan kepada informan. Secara umum, mereka memberi motivasi kepada informan untuk dapat mengecilkan bentuk tubuh agar semakin sehat. Dukungan sosial yang diterima oleh informan terbilang cukup.

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, kepuasan hidup merupakan proses mental individu dalam menilai kualitas kehidupan mereka atas dasar yang unik menurut kriteria mereka sendiri. Pemikiran yang semakin kompleks memungkinkan seorang perempuan *emerging adulthood* untuk membandingkan dirinya yang sekarang dengan diri ideal yang diinginkan orang lain. Di sisi lain, seseorang dikatakan memiliki kepuasan hidup jika mereka puas terhadap kehidupan yang sekarang, dalam hal ini tidak membandingkan diri dengan yang lain di luar dirinya atau mungkin *ideal self*nya. Hal ini berkaitan erat dengan persepsi orang lain tentang perempuan yang mengalami obesitas. Peneliti melakukan wawancara terbuka kepada

beberapa orang tentang perempuan yang obesitas yang kemudian disimpulkan oleh peneliti bahwa orang-orang memiliki persepsi tertentu dari segi kesehatan dan segi penampilan. Beberapa orang mengatakan bahwa dari segi kesehatan, perempuan yang obesitas memiliki kesehatan yang terganggu dan akan sering mengalami sesak nafas dan biasanya memiliki penyakit jantung. Selain itu, dari segi penampilan disimpulkan bahwa orang-orang menganggap perempuan yang obesitas tidak menarik untuk dilihat. Kedua hal di atas menunjukkan keadaan yang tidak ideal dari perempuan yang obesitas.

Banyak penelitian yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup dan penelitian kaitannya dengan obesitas, antara lain oleh Izzun Nahdiyah mengenai Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja yang Mengalami Obesitas di Komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan kepuasan hidup, yang artinya *body image* mempunyai peranan dalam mempengaruhi kepuasan hidup seseorang yang obesitas. Penelitian ini berfokus pada *body image* saja tanpa memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang yang obesitas. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada komunitas wanita yang mengalami obesitas yang tentunya mempengaruhi hasil penelitian itu sendiri. Dalam penelitian didapatkan bahwa 94% dari mereka masuk dalam tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh para peneliti Sosiologi CU-Boulder yang mengatakan bahwa bukanlah obesitas yang menentukan apakah seseorang tersebut puas atau tidak terhadap *body imagenya* tetapi di mana mereka tinggallah yang menentukan. Menurut Philip Pendergast, siswa doktoral di CU-Boulder, jika seseorang yang

mengalami obesitas tinggal dalam komunitas yang mempunyai karakteristik sama dengan tubuhnya maka mereka akan lebih merasa bahagia dan puas.

Adapula penelitian lain yang mengkaji tentang obesitas, misalnya penelitian mengenai Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten oleh Dyah Kurnia Fitri, Rihadini, Maya Dian Rakhmawatie yang mengatakan terdapat perbedaan yang signifikan pada kejadian stres antara remaja putra dengan remaja putri obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten. Didapatkan bahwa remaja putra obesitas mempunyai peluang 10.738 kali tidak mengalami stres dibandingkan remaja putri obesitas. Akan menarik juga jika penelitian tentang obesitas dikaji pada perempuan yang ada pada masa *emerging adulthood* karena dilihat dari salah satu karakteristiknya dikatakan bahwa mereka akan mempunyai otonomi yang lebih besar terhadap diri sendiri dan kehidupan, dikaitkan pula dengan keadaan obesitas yang sedang dialami dan yang tentunya berbeda dengan ketika seseorang ada pada masa remaja. Pengambilan keputusan masih dipengaruhi oleh lingkungan sekitar misalnya orangtua dan teman. Peneliti dalam penelitian ini mencoba mengkaitkannya dengan variabel kepuasan hidup dan dilakukan dengan pendekatan kualitatif agar didapatkan data yang lebih mendalam.

Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti faktor pendukung dan faktor yang menghambat kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas, sehingga tidak hanya dilihat dari satu faktor saja serta tidak hanya pada *setting* komunitas tetapi juga ketika ada dalam *setting* kehidupan nyata sehari-hari secara lebih mendalam.

1.2. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk mengkaji faktor pendukung dan faktor yang menghambat kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi perluasan ilmu Psikologi khususnya di bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis tentang faktor pendukung dan faktor penghambat kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas, serta sebagai referensi perluasan ilmu Kesehatan.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu yang mengalami obesitas

1. Diharapkan penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang faktor pendukung dan faktor penghambat kepuasan hidup perempuan *emerging adulthood* yang mengalami obesitas.
2. Individu memahami bagaimana memaknai keadaannya secara lebih positif.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kesadaran baru bahwa tidak semua perempuan yang mengalami obesitas merasa bahwa dirinya kurang, serta memberikan kesadaran baru bagi masyarakat untuk berupaya melakukan tindakan preventif dalam mengatasi fenomena obesitas.

- c. Bagi orang-orang yang tergabung dalam komunitas orang obesitas
 1. Diharapkan penelitian ini dapat menambahkan wawasan baru tentang perempuan yang mengalami obesitas.
 2. Diharapkan penelitian ini dapat membuat komunitas-komunitas semakin meningkatkan usaha yang lebih positif melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan bagi para anggotanya setelah mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat kepuasan hidup perempuan yang mengalami obesitas.