

# **THE MEANING OF OBESITY**

## **A Phenomenological Study Among Early Adult Women**

**Gayatri Basuki**

**Sri Hartati \***

**Department of Psychology of Diponegoro University**

**gayatri.bass@gmail.com**

### **ABSTRACT**

*Obesity is a medical disorder which can be characterized by the accumulation of fat in the body as a result of an imbalance between energy intake and lack of energy burn. The causes of obesity are multi-factorial, they are on the relationship between biological, psychological, and social or environmental factors. Obesity gives some impact for individuals who experience it. Physical effects make obese individuals at risk of developing chronic diseases, social impact makes individuals vulnerable to the negative stigma from society, and the psychological impact can lead to negative feelings such as anxiety, shame, and has a poor self-image. All the circumstances experienced by individuals associated with obesity provide experiences, both pleasant and unpleasant. Individual assessment from his experience provides its own meaning for the individual. The purpose of this study was to describe the meaning of obesity in early adult women who are obese.*

*This study was using phenomenological method, because is concerned with the study of experience from the perspective of the individual. Research subjects consisted of three early adult women. Methods of data collection using semi-structured interviews supported by audio material. Methods of data analysis in this study using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) from Smith.*

*Survey results indicates that the meaning of obesity from these three obese subjects : obesity is assumed to have impact on physical appearance, obesity makes subjects received less favorable treatment from others, obesity raises negative feelings, obesity led to a negative view of the body, as well as obesity needs an effort to adapt.*

*Keywords: Obesity, early adult women, the meaning of obesity*

# MAKNA OBESITAS

## Studi Fenomenologis Pada Wanita Dewasa Awal

Gayatri Basuki  
Sri Hartati \*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
gayatri.bass@gmail.com

### ABSTRAK

Obesitas adalah gangguan medis yang ditandai oleh adanya penimbunan lemak dalam tubuh sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Penyebab obesitas bersifat multifaktorial, yakni dari adanya hubungan antara faktor biologis, psikologis, dan faktor sosial atau lingkungan. Obesitas memberi beberapa dampak bagi individu yang mengalaminya. Dampak fisik membuat individu obesitas berisiko terkena penyakit kronis, dampak sosial membuat individu rentan terkena stigma negatif dari masyarakat, dan dampak psikologis dapat menimbulkan perasaan negatif seperti kecemasan, rasa malu, serta memiliki gambaran diri yang buruk. Semua yang dialami individu terkait dengan keadaan obesitasnya memberikan pengalaman, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Penilaian individu terhadap pengalamannya memberikan pemaknaan tersendiri bagi individu tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan makna obesitas pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi, karena fokus fenomenologi adalah memahami makna dari suatu peristiwa dan pengaruhnya terhadap individu. Subjek penelitian terdiri dari tiga wanita dewasa awal. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan didukung oleh materi audio. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dari Smith.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa makna obesitas bagi ketiga subjek adalah: obesitas memberi dampak bagi keadaan fisik, obesitas membuat subjek mendapat perlakuan kurang menyenangkan dari orang lain, obesitas memunculkan perasaan-perasaan negatif, obesitas memunculkan pandangan negatif terhadap tubuh, serta obesitas mendorong usaha untuk menyesuaikan diri.

**Kata kunci: Obesitas, wanita dewasa awal, makna obesitas**

### PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi permasalahan kesehatan yang penting dalam beberapa tahun terakhir ini dikarenakan prevalensinya yang terus meningkat. Diperkirakan 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami berat badan berlebih (*overweight*) dan sekurang-kurangnya 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2015 diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta diantaranya obesitas (Anonim, 2009). Di Indonesia meskipun kemiskinan dan gizi buruk merupakan permasalahan yang utama, namun angka individu obesitas juga menjadi perhatian karena prevalensinya meningkat

hampir disetiap kelompok populasi baik pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan (Roemling & Qaim, 2011).

Obesitas umumnya lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik. Individu obesitas cenderung makan berlebihan dan kurang melakukan aktivitas maupun latihan fisik (Misnadiarly, 2007, h.23), meski demikian obesitas tidak disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan beberapa faktor. Elvira (2007, h.296) memaparkan bahwa obesitas disebabkan oleh hubungan yang kompleks antara faktor genetik, fisiologik, metabolik, psikologik, sosioekonomik, gaya hidup dan faktor budaya.

Obesitas dapat memberikan konsekuensi negatif bagi keadaan fisik seseorang karena berkaitan dengan peningkatan risiko terkena berbagai penyakit kronik, antara lain hipertensi, gangguan pernafasan, diabetes, gangguan tidur, kolesterol tinggi, serta kanker (Elvira, 2007, h.296). Obesitas juga memberi konsekuensi sosial bagi individunya, mereka rentan terkena stigma negatif dari masyarakat.

Saat individu mengalami kejadian atau pengalaman kurang menyenangkan, seringkali individu mengatasinya dengan berusaha menemukan makna, dengan memaknai pengalaman kurang menyenangkan maka individu dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol pengalamannya tersebut (Rothbaum, Weisz, & Snyder dalam Snyder & Lopez, 2002, h.612), berkaitan dengan penelitian ini, maka individu obesitas yang dapat memaknai keadaan obesitasnya menunjukkan bahwa individu tersebut dapat mengontrol pengalaman kurang menyenangkan terkait dengan keadaan obesitasnya.

Tujuan penelitian fenomenologis ini adalah untuk mendeskripsikan makna obesitas pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas

## **METODE PENELITIAN**

### **Perspektif Fenomenologi**

Penelitian ini berusaha untuk mendapatkan makna terhadap obesitas, oleh karena itu, peneliti menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Fenomenologi merupakan jalan untuk memperoleh makna (*meaning*). *Meaning* diciptakan oleh tindakan-tindakan mental dan alam yang hadir dalam kesadaran yang hanya melalui tindakan-tindakan mental tersebut, karenanya fenomenologi bukan menghasilkan suatu pengetahuan tentang fakta-fakta akan tetapi menghasilkan esensi-esensi (Yahya, 2010, h.128).

Bogdan dan Biklen (dalam Alsa, 2007, h.33) mengungkapkan bahwa penggunaan pendekatan fenomenologis dalam penelitian adalah upaya untuk memahami makna dari suatu peristiwa dan saling pengaruhnya dengan manusia dalam situasi tertentu. Fokus utama dari

fenomenologis adalah pengalaman subjektif manusia (Moleong, 2007, h.15). Fenomenologi menyelidiki bagaimana pengalaman kesadaran karena para fenomenolog beranggapan bahwa kesadaran bukan dibentuk karena kebetulan dan kesadaran juga tidak dibentuk oleh sesuatu yang lain namun dirinyalah yang membentuk kesadaran itu sendiri.

### **Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah untuk menggambarkan makna obesitas pada wanita dewasa awal berdasarkan pengalaman yang dialami berkaitan dengan keadaan obesitasnya.

### **Subjek Penelitian**

Jenis sampling yang digunakan adalah sampling purposif. Karakteristik pertama subjek penelitian ini berkaitan dengan usia. Usia subjek berkisar antara 20-30 tahun. Pada usia ini, individu telah mencapai masa dewasa awal. Karakteristik kedua adalah berjenis kelamin wanita. Karakteristik ketiga adalah subjek merupakan individu obesitas yang memenuhi ketentuan-ketentuan diagnosis individu obesitas yakni memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) sama dengan atau lebih dari  $27 \text{ kg/m}^2$ .

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dan didukung oleh materi audio.

### **Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Obesitas menggambarkan suatu keadaan tertimbunnya lemak dalam tubuh sebagai akibat berlebihnya masukan kalori (Misnadiarly, 2007, h.25). Individu yang mengalami obesitas kerap menghadapi permasalahan-permasalahan terkait keadaan obesitasnya. Keadaan obesitas memberikan dampak atau konsekuensi terhadap fisik individu, salah satunya dapat mempengaruhi penampilan. Adanya timbunan lemak pada tubuh dapat mengurangi keindahan penampilan dan kesulitan dalam mencari pakaian yang sesuai (Misnadiarly, 2007, h.27). Ketiga subjek mengalami kesulitan mencari pakaian tersebut, dan merasa tidak dapat tampil modis.

Keadaan obesitas juga membuat individu mendapat konsekuensi sosial berupa perlakuan kurang menyenangkan dari orang lain. Konsekuensi sosial yang dialami individu obesitas yakni adanya diskriminasi dan pemberian stigma oleh masyarakat (Boeree, 2008, h.138). pada penelitian ini, ketiga subjek mendapat ejekan dari orang lain, anjuran

mengurangi berat badan, dan bentuk tubuh yang kerap dipermasalahkan. Konsekuensi-konsekuensi tersebut pada akhirnya menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti kecemasan dan adanya rasa tidak percaya diri (Piotrowski, 2010, h.1306).

Keadaan obesitas juga dapat menimbulkan pandangan negatif terhadap tubuh. Menurut Piotrowski (2010, h.1307), individu obesitas terutama wanita sering bermasalah dengan *self-image*, dimana wanita cenderung memberi evaluasi negatif terhadap dirinya sendiri. Pandangan negatif terhadap tubuh ini dialami oleh ketiga subjek. Subjek pertama memandang tubuhnya tidak menarik, subjek kedua dan ketiga memandang bahwa tubuh mereka besar sekali.

Pernyataan tersebut di atas sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Chang dkk (2009) terhadap 38 responden usia dewasa awal yang *overweight* dan obesitas di Malaysia. Hasil dari penelitian tersebut ialah beberapa responden merasa dirinya buruk rupa, merasa malu dengan ukuran tubuhnya, kesulitan dalam mencari pakaian yang sesuai, dan merasa frustrasi karena responden tidak menginginkan dirinya menderita obesitas. Berdasarkan penelitian tersebut juga, responden yang memandang fisiknya negatif lebih banyak dialami oleh responden wanita.

Menurut Chang dkk (2009), individu yang memandang fisiknya negatif dapat memunculkan perasaan malu dan frustrasi serta menimbulkan perilaku negatif yang diekspresikan seperti tidak menyukai bentuk tubuh, berharap memiliki tubuh yang lebih kecil dan merasa iri terhadap individu yang lebih kurus. Hasil penelitian Chang tersebut juga sesuai dengan penelitian ini. Subjek pertama dan ketiga cenderung tidak menyukai bentuk tubuh mereka. Ketiga subjek berharap memiliki tubuh yang lebih kecil serta iri terhadap wanita lain yang bertubuh ideal.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Carr dkk (2007) yakni meskipun obesitas memberi dampak atau konsekuensi yang cenderung negatif, ditemukan bahwa peningkatan berat badan tidak selalu menimbulkan stres, jika beberapa penyebab stres yang berkaitan dengan obesitas dapat dikontrol, individu dengan obesitas sebenarnya merasa lebih sehat secara psikologis dibanding dengan rekannya yang lebih kurus. Berdasarkan hasil penelitian Carr tersebut maka kontrol yang dilakukan dalam penelitian ini berupa usaha ketiga subjek untuk menyesuaikan diri terhadap masalah obesitasnya.

Usaha untuk menyesuaikan diri pertama yaitu ketiga subjek melakukan usaha untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi makan, melakukan olahraga, serta meminum ramuan herbal. Usaha mengurangi berat badan merupakan bentuk dari strategi *coping* yaitu *problem-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan kemampuan seseorang untuk

memikirkan atau merubah langsung lingkungan maupun situasi dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan memecahkan masalah (Piotrowski, 2010, h.501).

Meski demikian, upaya yang dilakukan tersebut cenderung tidak bertahan lama dan gagal. Menurut Nevid (2005, h.60-61), sebagian individu yang melakukan diet pada akhirnya kembali mengalami kenaikan berat badan. Perubahan pola makan, serta olahraga yang dapat menurunkan berat badan tidak disertai dengan perubahan gaya hidup sehingga tidak ada pemeliharaan jangka panjang dari usaha menurunkan berat badan tersebut.

Usaha menyesuaikan diri yang dilakukan subjek selanjutnya diantaranya adalah, pada subjek kedua dan ketiga, keduanya berusaha melakukan pengalihan saat sedih dengan menonton televisi. Selanjutnya subjek pertama dan ketiga merubah pola pikirnya dengan menganggap ejekan sebagai motivasi untuk mengurangi berat badan dan menganggap ejekan sebagai panggilan sayang. Penyesuaian diri tersebut merupakan usaha pengembangan strategi *coping* yakni *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* digunakan untuk mengalihkan pikiran atau perasaan terhadap keadaan tertentu (Piotrowsky, 2010, h.501). Usaha selanjutnya ialah melakukan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan diri dilakukan untuk mencegah impuls-impuls yang tidak dapat diterima secara sosial agar tidak muncul ke alam sadar (Nevid, 2005, h.41).

Usaha menyesuaikan diri terakhir yang dilakukan ketiga subjek yakni, pada subjek ketiga dirinya menganggap gendut merupakan rezeki dari Allah. Bagi subjek kedua dan ketiga sebenarnya tidak masalah memiliki tubuh gemuk, hanya saja keduanya berharap tidak sampai obesitas dan tetap dalam keadaan sehat. baik subjek kedua dan ketiga juga berusaha tetap menjalani kehidupan walaupun obesitas dengan tetap berusaha mengurangi berat badan. Pada subjek pertama, dirinya menyadari bahwa obesitas merupakan konsekuensi dari perilakunya yang tidak ingin diubah dan berusaha menerima konsekuensi tersebut. Bagi subjek pertama obesitas hanyalah masalah fisik semata yang tidak mempengaruhi dirinya dalam mencapai cita-cita yang diinginkan serta tidak mempengaruhi hubungan interpersonal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian makna obesitas pada wanita dewasa awal ini menunjukkan bahwa makna obesitas pada ketiga subjek yakni obesitas memberikan dampak atau konsekuensi terhadap fisik subjek, seperti kesulitan mencari pakaian dan menyebabkan tubuh mudah lelah setelah beraktivitas. Kemudian obesitas juga membuat ketiga subjek mendapat perlakuan kurang menyenangkan dari orang lain seperti mendapat ejekan, mendapat sebutan tertentu

dari teman serta anjuran mengurangi berat badan. Perlakuan tersebut memunculkan perasaan-perasaan negatif yakni rasa malu, rasa kesal, dan tidak percaya diri dan pandangan negatif terhadap tubuh seperti memandangi tubuh besar dan tidak menarik.

Keadaan obesitas juga mendorong ketiga subjek untuk melakukan penyesuaian diri. Usaha penyesuaian diri tersebut diantaranya ialah melakukan usaha mengurangi berat badan. Usaha menyesuaikan diri selanjutnya yakni pada subjek kedua dan ketiga cenderung melakukan pengalihan, pada subjek ketiga dirinya menganggap ejekan sebagai motivasi, serta pada subjek pertama dirinya menganggap ejekan sebagai panggilan sayang.

Usaha penyesuaian diri subjek juga dipengaruhi oleh adanya pandangan positif dari orang lain, walaupun bertubuh gemuk, ketiga subjek dipandang mudah bergaul. Usaha penyesuaian diri selanjutnya yakni pada subjek pertama menyadari berat badan merupakan konsekuensi dari perilaku yang tidak ingin diubah, sedangkan pada subjek kedua dan ketiga, keduanya berusaha tetap menjalani kehidupan walaupun obesitas, serta tidak masalah bertubuh gemuk namun berharap gemuk itu tetap sehat.

## **Saran**

### **1. Bagi subjek**

Hendaknya subjek mencari informasi mengenai bahaya obesitas dan penanganannya baik melalui media cetak, media elektronik, atau ahli seperti dokter sehingga memperoleh pengetahuan mengenai obesitas. Subjek juga hendaknya dapat meningkatkan usaha dan dapat mempertahankan usahanya dalam mengurangi berat badan, karena tujuan dari mengurangi berat badan bukan hanya untuk saat ini tapi juga untuk mengurangi risiko terkena penyakit kronis pada masa mendatang.

### **2. Bagi *significant others***

- a. Bagi keluarga subjek, hendaknya dapat terus memberi perhatian serta dukungan yang dibutuhkan oleh subjek, dengan mengenali kebutuhan dan keinginan subjek.
- b. Bagi teman-teman subjek, diharapkan menjadi lebih peka terhadap permasalahan obesitas dengan tidak selalu menjadikan obesitas sebagai bahan ejekan. Selain itu hendaknya terus memberi dukungan terhadap subjek dengan menjadi teman yang baik.

### **3. Bagi penelitian selanjutnya**

Bagi peneliti yang tertarik dengan tema ini, dapat membahas secara lebih mendalam lagi mengenai makna obesitas dengan cara melakukan penelitian yang sama

namun lebih mendalam, selain itu dapat juga menggali sudut pandang lain seperti kebahagiaan pada individu yang mengalami obesitas

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2007). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Anonim. (2009). *Obesitas dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30% Kanker*. [http://www.indonesia.go.id/id/index.php?option=com\\_content&task=view&id=9398&Itemid=698](http://www.indonesia.go.id/id/index.php?option=com_content&task=view&id=9398&Itemid=698).
- Boeree, C. G. (2008). *General Psychology: Psikologi kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi dan Perilaku*. Yogyakarta: Prismsophie.
- Carr, D., Friedman, M. A., & Jaffe, K. (2007). Understanding the Relationship between Obesity and Positive and Negative Affect: The Role of Psychosocial Mechanisms. *Science Direct*. (4), 166-177. Diunduh dari: [www.elsevier.com/locate/bodyimage](http://www.elsevier.com/locate/bodyimage).
- Chang, C. T., Chang, K. H., & Cheah, W. L. (2009). Adult's Perception of Being Overweight or Obese: a Focus Group Study. *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*. 18 (2), 257-264.
- Elvira, S. D. (2007). Penanganan Psikologik Pada Obesitas. *Cermin Dunia Kedokteran*. 34, 296. Diunduh dari: [http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/cdk\\_159\\_Obesitas.pdf](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/cdk_159_Obesitas.pdf)
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Piotrowski, N. A. (2010). *Salem Health Psychology & Mental Health*. California: Salem Press.
- Roemling, C. & Qaim, M. (2011). Direct and Indirect Determinant of Obesity: The Case of Indonesia. *Global Food Discussion Paper*. No.4. diunduh dari: [http://www.econstor.eu/bitstream/10419/48346/1/70\\_roemling.pdf](http://www.econstor.eu/bitstream/10419/48346/1/70_roemling.pdf)
- Smith, J.A. (2009). *Psikologi Kualitatif Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.