

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Obesitas menurut WHO (*World Health Organization*) adalah kondisi terjadinya akumulasi lemak secara berlebihan yang dapat menyebabkan resiko bagi kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Fakta dari WHO (2011) mengungkapkan bahwa 65% populasi dunia mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dimana obesitas menyebabkan kematian yang lebih banyak daripada yang disebabkan oleh kelebihan berat badan. Rata-rata pertumbuhan obesitas di dunia meningkat dan telah ditetapkan sebagai salah satu epidemi kesehatan di masyarakat. Prevalensinya meningkat tidak hanya di negara-negara maju, tetapi juga di negara berkembang. Hampir setengah milyar penduduk dunia saat ini tergolong *overweight* atau *obese* (Rossner, 2002). Di Eropa saja, prevalensi obesitas berkisar antara 10-40% dalam 10 tahun terakhir ini ("*Obesity Task Force*", 2010). Di Indonesia sendiri telah terjadi peningkatan prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan dalam dekade terakhir ini. Di Indonesia menurut data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 1992 prevalensi obesitas 6,3 % pada laki-laki dan 8 % pada perempuan (Nasar, 1995). Survei nasional yang dilakukan pada tahun 1996/1997 di ibukota seluruh propinsi Indonesia menunjukkan bahwa 8,1% penduduk laki-laki dewasa (≥ 18 tahun) mengalami *overweight* (BMI 25-27) dan 6,8% mengalami obesitas, 10,5% penduduk wanita dewasa mengalami *overweight* dan 13,5% mengalami obesitas. Pada kelompok umur 40-49 tahun *overweight* maupun obesitas mencapai puncaknya yaitu

masing-masing 24,4% dan 23% pada laki-laki dan 30,4% dan 43% pada wanita (Depkes, 2003).

Rata-rata terjadinya obesitas pada remaja berlanjut semakin meningkat, hal tersebut menjadi peringatan bagi banyak komunitas kesehatan (U.S. Surgeon General, 2005a,b). Prevalensi obesitas pada remaja di Amerika Serikat meningkat secara drastis selama 30 tahun terakhir, naik dari 6% hingga 17% pada usia 12 hingga 19 tahun, sepanjang awal 1970-an dan 2003-2004. Data terkini dari *National Health and Nutrition Examination Survey* mengindikasikan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan terhadap rata-rata prevalensi antara 2003-2004 dan 2005-2006, dan tidak ada *trend* yang signifikan sejak 1999 pada kelompok usia 12-19 tahun. Sekitar 18% remaja di Amerika Serikat dideteksi rentan mengalami obesitas (Bebey, et al., 2010). Terlebih lagi saat ini sebagian remaja putra dan putri di lingkungan mengalami masalah obesitas, khususnya banyak terjadi pada remaja putri. Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan Republik Indonesia mencatat sebanyak 210 juta penduduk Indonesia pada tahun 2000, mengalami *overweight* dengan perkiraan 76,7 juta (17,5%) dan obesitas dengan jumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2000 di Jakarta, tingkat prevalensi obesitas pada remaja 12-18 tahun ditemukan sebesar 6,2% dan pada usia 17-18 tahun sebesar 11,4%. Kasus obesitas pada remaja lebih banyak ditemukan pada perempuan (10,2%) dibandingkan pada laki-laki (3,1%) (Sjarif, 2000).

Dengan adanya fenomena bahwa prevalensi obesitas semakin meningkat, maka dampak yang ditimbulkan pada individu yang mengalami obesitas juga

menjadi perhatian. Terlebih lagi dampak yang ditimbulkan obesitas pada remaja yang mengalaminya. Obesitas diasosiasikan dengan munculnya resiko kesehatan, misalnya tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung koroner, kegagalan fungsi hati, *stroke*, beberapa tipe kanker, komplikasi kehamilan, dan kematian pada individu yang mengalaminya (*“Obesity and Overweight”*, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Bray (1984) dan Brownell (1986) menghasilkan temuan bahwa individu yang mengalami obesitas, mempunyai dampak buruk bagi kesehatan dan interaksi sosial yang berlangsung selama rentang usia anak-anak hingga dewasa (Sarafino, 1998). Fakta dari WHO (2011) menyebutkan bahwa kegemukan dan obesitas berada pada urutan kelima penyebab kematian penduduk dunia. Setidaknya 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun karena kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, obesitas juga menjadi penyebab penyakit diabetes sebanyak 44%, 23% penyakit jantung iskemik dan antara 7% hingga 41% sebagai penyebab kanker. Obesitas banyak dikaitkan dengan isu penurunan kesehatan pada penderitanya. Keadaan fisiologis berupa kelebihan berat badan dengan sendirinya akan berefek secara langsung pada masalah kesehatan. Orang-orang yang mengalami obesitas mungkin saja menilai kesehatan mereka secara lebih pesimis daripada orang dengan berat badan normal, dan terkait dengan hal tersebut, dibuktikan dengan adanya penyakit serta kurangnya kemampuan fungsional mereka (Ferraro & Yu, 1995; Goldman, Gleib & Chang, 2004; Okosun et al., 2001 dalam Schafer & Ferraro, 2011).

Selain berdampak pada masalah kesehatan, obesitas juga berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak dan remaja terutama aspek psikososial mereka.

Aspek psikososial menjadi penting untuk dibahas lebih lanjut karena tumbuh kembang anak agar optimal tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik saja, akan tetapi kesehatan mental juga menjadi aspek yang besar pengaruhnya terhadap tumbuh kembang anak. Penelitian Schacter (dalam Sarafino, 1998) menyebutkan bahwa individu yang mengalami obesitas cenderung lebih sensitif dalam berinteraksi dibanding dengan individu yang tidak mengalami obesitas. Obesitas dapat menjadi masalah yang penting bagi siklus perkembangan remaja. Secara psikologis, hal yang umum muncul bersamaan dengan kegemukan adalah *body image dispragement* yaitu individu yang obesitas merasa bahwa tubuhnya aneh sekali dan tidak disukai sehingga orang lain memandangnya dengan jijik dan permusuhan (Stunkard & Medelson dalam Goldstein, 1983). Keadaan tersebut memberi anggapan bahwa dunia memandang orang gemuk dengan penghinaan. Akibatnya, individu dengan keadaan tersebut cenderung untuk menarik diri, malu dan secara sosial tidak dewasa (Brownell dalam Goldstein, 1983). Selain itu, masalah yang umum dihadapi oleh individu *obese* pada usia remaja adalah masalah yang berhubungan dengan orientasi masa depan. Umumnya, remaja obesitas memiliki ambisi yang rendah mengenai masa depan dikarenakan mereka mengalami kecemasan dan ketakutan akan penerimaan orang lain dan akibat kesehatan yang mengancam mereka.

Remaja yang mengalami obesitas menunjukkan kecenderungan untuk susah mengatur berat badan, ketika merasa stres atau mengalami emosi negatif, mereka lebih memilih untuk menghindar. Secara khusus, orang yang mengalami obesitas cenderung makan sebagai respon emosinya (Byrne, dkk., 2003). Hal

tersebut membuat mereka kesulitan untuk menurunkan berat badan padahal banyak penelitian menunjukkan bahwa remaja obesitas sangat ingin meraihnya. Selain itu bagi remaja putri yang mengalami obesitas, permasalahan yang sering muncul adalah kepercayaan diri yang rendah dimana kondisi yang dirasakan berbeda dengan remaja putra yang lebih mengutamakan prestasi daripada mengurus bentuk tubuh yang ideal (Dewi, 2004 dalam Indika, 2010). Remaja obesitas sering dijadikan sebagai objek ejekan dan penampilan yang gemuk selalu dianggap sebagai hal yang lucu sehingga mereka menjadi bahan ejekan serta dianggap jelek (Dewi, 2004 dalam Indika, 2010). Menurut penelitian Silverstein, dkk., (Silverstein, Perdue, Petersin & Kelly: 1986) terhadap beberapa remaja obesitas, tubuh yang gemuk dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Kecenderungan menjadi gemuk atau obesitas, dapat mengganggu sebagian anak pada masa pubertas dan menjadi sumber keprihatinan selama tahun-tahun awal masa remaja (Hurlock, 1980). Remaja putra dan putri yang mengalami obesitas memiliki kesulitan dalam hal perkembangan dan identitas (Sheshowsky, 1983). Hal tersebut akan menjadi berat bagi remaja putri yang mengalami obesitas. Mereka menjadi tertekan dengan keadaan yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya.

Disamping dampak yang ditimbulkan obesitas bagi remaja yang mengalaminya, mereka memiliki pandangan yang positif terkait kepercayaan dirinya untuk dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki kondisinya. Remaja yang mengalami obesitas menunjukkan kemauan untuk dapat menurunkan berat badan dan menunjukkan perilaku sehat ketika mereka memiliki

kontrol terhadap dirinya (Forman dkk., 2007). Remaja obesitas mampu menunjukkan keinginan untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik lagi kedepannya. Terdapat sisi positif yang ada dalam diri remaja yang mengalami masalah dalam hidupnya akibat obesitas. Mereka menunjukkan keinginan untuk memperbaiki keadaannya serta menunjukkan adanya kekuatan positif dalam diri mereka walaupun situasi yang mereka hadapi tidak mudah.

Suatu kunci bagi individu yang menghadapi penyakit yang berdampak pada masalah kesehatan dan psikososial, adalah adanya harapan (*hope*) dalam hidupnya (Borneman et al., 2002 dalam Duggleby, 2010). Penelitian-penelitian menyebutkan bahwa harapan (*hope*) merupakan hal penting yang dapat membuat individu tetap memiliki dan mewujudkan tujuan berharga mereka. Harapan (*hope*) dipandang sebagai suatu aspek multidimensional yang memberi kekuatan dalam menjalani hidup, walaupun belum ada kepastian bagi seseorang untuk mampu meraih masa depan yang lebih baik (Dufault & Martocchio, 1985 dalam Duggleby, 2010). Menurut Snyder & Lopez (2007), harapan (*hope*) merupakan suatu keyakinan bahwa hidup dapat menjadi lebih baik dengan disertai motivasi dan upaya untuk mewujudkannya. Dengan demikian harapan (*hope*) dipahami lebih dari sekedar keinginan, kehendak, atau angan-angan saja, akan tetapi harapan (*hope*) mampu membangkitkan semangat dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang bermakna. Harapan (*hope*) dalam diri individu akan membuatnya bertahan ketika dihadapkan pada situasi menekan (*stressor*) maupun tujuan yang ia buat. Harapan (*hope*) mendorong individu untuk berusaha keras dan berpikir mengenai alternatif pemecahan masalah, walaupun *stressor* yang

datang terkesan begitu berat atau tujuan yang ingin dicapai seolah tidak mungkin diraih. Individu dengan harapan (*hope*) yang besar akan termotivasi menjalani hidup dengan tujuan-tujuan berharga yang mereka ingin raih.

Beberapa penelitian mengungkapkan hasil bahwa harapan (*hope*) penting dalam banyak aspek kehidupan dan kesehatan individu. Harapan (*hope*) banyak diteliti dalam lapangan klinis dan psikologi. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara harapan (*hope*) dan penyakit, persepsi mengenai kesehatan dan praktik kesehatan. Sebuah studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa adanya harapan (*hope*) diasosiasikan secara negatif dengan semakin bertambah parahnya penyakit yang dialami (Scioli, dkk., 1997). Terkait dengan praktik kesehatan, penelitian yang meneliti remaja putri yang hidup di daerah minoritas Amerika Serikat, menghasilkan temuan bahwa harapan (*hope*) mempengaruhi praktik kesehatan termasuk di dalamnya nutrisi, olahraga, relaksasi, dan penggunaan zat-zat terlarang (Mahat, dkk., 2002). Dampak dari harapan (*hope*) dalam perilaku sehat dan perubahan perilaku, menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan tinggi diindikasikan lebih menunjukkan perilaku sehat. Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut, menunjukkan adanya peran penting dari harapan (*hope*) dalam perilaku sehat serta pencegahan penyakit. Harapan (*hope*) telah menunjukkan hubungan yang erat dengan praktik kesehatan dan dapat mempengaruhi usaha perilaku sehat preventif. Oleh karenanya harapan (*hope*) dapat saja mempengaruhi perilaku yang terkait obesitas, misalnya saja aktivitas fisik dan program diet yang dilakukan.

Dengan adanya fenomena tersebut, terlihat jika obesitas merupakan salah satu masalah rumit yang seringkali dihadapi oleh remaja. Remaja putri yang mengalami obesitas sering bereaksi secara berlebihan, menjadi frustrasi karena meskipun telah melakukan diet ketat dan mencoba gaya hidup sehat, tetapi ternyata berat badannya tidak berkurang. Dalam permasalahan yang dialami remaja obesitas terkait kondisi tubuhnya, mereka memiliki keinginan dan kepercayaan bahwa dapat meraih tujuannya untuk menurunkan berat badan serta meraih tujuan yang diinginkan. Dengan begitu diperlukan adanya harapan (*hope*) bagi remaja yang mengalami obesitas agar mereka mampu menunjukkan perilaku sehat dan menghadapi pengalaman psikososial untuk meraih tujuan-tujuannya. Penulis ingin mendalami bagaimana harapan (*hope*) pada remaja obesitas, dimana dalam situasi yang mereka alami membutuhkan adanya harapan (*hope*) positif dalam hidup mereka. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran harapan (*hope*) dan dinamikanya pada remaja putri yang mengalami obesitas.

1.2. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, yaitu untuk mengetahui harapan (*hope*) pada remaja yang mengalami obesitas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan dalam *grand tour question*, yaitu bagaimanakah gambaran dinamika harapan pada remaja putri yang mengalami obesitas?

1.3. SIGNIFIKANSI DAN KEUNIKAN PENELITIAN

Penulis sering menemukan penelitian-penelitian mengenai remaja yang mengalami obesitas, tetapi masih jarang sekali yang mengupas harapan (*hope*) dari para *obese* tersebut. Kebanyakan penelitian membahas tema-tema berkisar mengenai isu kesehatan dan psikososial remaja yang mengalami obesitas saja, tidak meneliti dari segi *positive psychology*. Penelitian yang juga sering dijumpai adalah rancangan intervensi bagi remaja obesitas.

Sedangkan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai harapan (*hope*), sering penulis jumpai pada jurnal-jurnal luar negeri dan masih sulit dijumpai pada jurnal-jurnal di Indonesia. Penelitian-penelitian sebelumnya kebanyakan membahas mengenai harapan (*hope*) pada penderita atau keluarga penderita yang mendapat perawatan kritis (Gelling, 1999; Patel, 1996 dalam Duggleby, 2010), perawatan untuk penyakit kronik (Parse, 1999 dalam Duggleby, 2010), dan perawatan paliatif (Borneman et al., 2002; Herth, 1993; Holtslander et al., 2005 dalam Duggleby, 2010). Penulis juga menjumpai penelitian-penelitian mengenai harapan (*hope*) pada penderita dementia (Irvin & Acton, 1997), HIV/AIDS (Kylma, Vehvilainen-Julkunen, & Lahdevirta, 2001 a), *sickle cell anemia* (Forte, 1997) dan keluarga penderita yang berada dalam masa duka (Holtslander & Duggleby, 2009). Hal tersebut yang membuat penulis meyakini bahwa masih sulit dijumpainya penelitian mengenai *positive psychology*, khususnya harapan (*hope*) pada remaja putri yang mengalami obesitas.

Harapan (*hope*) menjadi bagian dari diri individu, memiliki peranan yang penting dalam kehidupan. Hasil temuan studi pada anggota keluarga pasien

kanker stadium akhir menunjukkan bahwa adanya harapan (*hope*) penting dalam membantu menghadapi kehidupan sehari-hari (Borneman et al., 2002; Herth, 1993; Holtslander et al., 2005; Wennman-Larsen & Tishleman, 2002). Penelitian dari Fries (2006) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara harapan dan kemampuan untuk bertahan hidup dan pemulihan dari penyakit. Harapan menurut Wiseman (1972) merupakan suatu keinginan untuk bertahan hidup secara pribadi dan merupakan kemampuan individu untuk menggunakan pengaruh pribadi dalam kehidupannya. Benzein, Norberg, dan Saveman (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa harapan berhubungan secara positif dengan kesehatan. Harapan juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki harapan akan mampu untuk mengantisipasi masa depannya. Harapan juga berperan sebagai energi pada situasi penuh tekanan dan merupakan salah satu cara efektif untuk menghadapi situasi tersebut. Harapan juga dapat meningkatkan timbulnya keinginan untuk membuat hidup yang berada di bawah tekanan lebih dapat bertahan mengatasi masalah yang dihadapi. Harapan merupakan sesuatu yang dapat dibentuk dan dapat digunakan sebagai langkah untuk melakukan perubahan. Perubahan ke arah yang positif dapat menyebabkan individu mencapai hidup yang lebih baik. Menurut Dufault & Martocchio (1985, dalam Stechynsky, 1999), harapan umumnya ditemukan dalam konteks atau situasi kehidupan dimana terdapat elemen *captivity* (terperangkap pada keadaan tertentu) atau ketidakpastian. Selain itu, harapan juga merupakan salah satu hal yang penting untuk mengatasi ketakutan. Harapan (*hope*) juga diasosiasikan dengan perilaku sehat preventif dan perilaku yang berhubungan dengan obesitas. Beberapa

penelitian menunjukkan hubungan antara harapan (*hope*) dan penyakit, persepsi mengenai kesehatan dan praktik kesehatan. Sebuah studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa adanya harapan (*hope*) diasosiasikan secara negatif dengan semakin bertambah parahnya penyakit yang dialami (Scioli, dkk., 1997). Terkait dengan praktik kesehatan, penelitian yang meneliti remaja putri yang hidup di daerah minoritas Amerika Serikat, menghasilkan temuan bahwa harapan (*hope*) mempengaruhi praktik kesehatan termasuk di dalamnya nutrisi, olahraga, relaksasi, dan penggunaan zat-zat terlarang (Mahat, dkk., 2002). Dampak dari harapan (*hope*) dalam perilaku sehat dan perubahan perilaku, menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan tinggi diindikasikan lebih menunjukkan perilaku sehat. Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut, menunjukkan adanya peran penting dari harapan (*hope*) dalam perilaku sehat serta pencegahan penyakit. Harapan (*hope*) telah menunjukkan hubungan yang erat dengan praktik kesehatan dan dapat mempengaruhi usaha perilaku sehat preventif. Oleh karenanya harapan (*hope*) dapat saja mempengaruhi perilaku yang terkait obesitas, misalnya saja aktivitas fisik dan program diet yang dilakukan.

Dengan memahami dan mengetahui gambaran mengenai dinamika yang dikembangkan oleh remaja obesitas dalam meraih tujuannya, maka dapat membantu meningkatkan pemahaman orang-orang di sekitar mereka mengenai kondisi yang dialami oleh remaja obesitas. Remaja yang mengalami obesitas juga akan lebih dapat menghadapi situasi yang menekan secara lebih baik ketika mereka memiliki dan mengembangkan harapan yang positif terhadap hidup mereka.

1.4. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan fokus masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dinamika harapan (*hope*) pada remaja putri yang mengalami obesitas dalam proses pencapaian tujuannya.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

Beberapa manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari penelitian ini, diantaranya:

- a. Memperkaya kajian Psikologi Klinis dalam memahami fenomena obesitas pada remaja putri.
- b. Memberikan pengetahuan bagi bidang Psikologi Klinis sehubungan dengan pengkajian topik *positive psychology* mengenai harapan (*hope*) yang masih sedikit dibahas.

1.5.1. Manfaat Praktis

Beberapa manfaat yang dapat diaplikasikan secara praktis, diantaranya:

- a. Memberikan informasi atau gambaran mengenai kasus obesitas pada remaja putri, khususnya dalam memahami harapan (*hope*) mereka.
- b. Memberikan wawasan yang komprehensif mengenai harapan (*hope*) yang masih jarang diteliti namun ternyata memberikan pengaruh yang besar secara psikologis dalam diri individu, sehingga dapat membuat suatu usaha untuk menumbuhkan harapan (*hope*) yang positif.