

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius dan banyak dialami oleh individu (Howel, 2010; Kruseman, dkk., 2010 dalam Santrock, 2012). Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat merusak kesehatan. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indeks berat badan untuk tinggi yang pada umumnya digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa (WHO, 2018). Tahun 2016, terdapat 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas dan prosentasenya mencapai 13 persen populasi orang dewasa di dunia yang mana 11 persen pria dan 15 persen wanita mengalami obesitas (WHO, 2018).

Studi yang melibatkan 168.000 orang dewasa di 63 negara mengungkapkan bahwa 40 persen laki-laki dan 30 persen wanita di seluruh dunia memiliki berat badan berlebih dan 24 persen laki-laki dan 27 persen wanita lainnya mengalami obesitas (Balkau, dkk., 2007 dalam Santrock, 2012). Provinsi Sulawesi Utara menempati prevalensi obesitas tertinggi dengan prosentase 19,5 persen, pada tahun 2013 prevalensi penduduk laki-laki dewasa (>18 tahun) yang mengalami obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen. Angka tersebut lebih tinggi dari tahun 2007 yang mencapai 13,9 persen dan di tahun

2010 hanya 7,8 persen saja. Prevalensi obesitas pada wanita dewasa (>18 tahun) yang semula 32,9 persen, naik menjadi 18,1 persen dari tahun 2007 yang hanya 13,9 persen dan di tahun 2010 dari 15,5 persen tersebut naik sekitar 17,5 persen (RISKESDAS, 2013).

Obesitas ialah akumulasi lemak dalam tubuh manusia diluar jumlah yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh normal. Kegemukan dan obesitas adalah faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Seiring peningkatan indeks massa tubuh akan meningkatkan juga risiko kanker payudara, usus besar, prostat, ginjal, dan kantung empedu. Angka kematian semakin bertambah dengan meningkatnya tingkat kelebihan berat badan yang diukur dengan indeks massa tubuh (WHO, 2018). Akumulasi ini akan terus-menerus memiliki dampak dari hasil penambahan berat badan. Pada orang dewasa muda yang sehat, total lemak tubuh menunjukkan 15-20 persen dari total berat badan untuk pria, sedangkan 20-25 persen merupakan total dari berat badan wanita (Maria dan Evagelia, 2009).

Wanita yang sudah berusia diatas 18 tahun mulai memasuki masa dewasa yang penampilan fisiknya benar-benar matang. Individu yang sudah memasuki masa dewasa akan lebih memperhatikan penampilan fisik karena kebanyakan pria selalu melihat wanita berdasarkan penampilan fisik terlebih dahulu baik dari bentuk tubuh maupun kecantikan wajah (Siti, 2011 dalam Delima, 2010). Hal tersebut membuat wanita dewasa awal merasa kurang percaya diri apabila ia termasuk dalam kategori obesitas. Pada masa dewasa individu sudah mulai memikirkan masa depan seperti mencari pasangan, pekerjaan, maupun kegiatan

lainnya. Seringkali wanita dewasa yang mengalami obesitas mendapatkan perlakuan yang berbeda dari orang-orang sekitar, perlakuan tersebut lebih cenderung mengarah ke perilaku negatif (Bestiana, 2012).

Brewis (2011 dalam Bestiana, 2012) menjelaskan bahwa terdapat beberapa bentuk perilaku negatif yang diterima oleh orang-orang gemuk dan obesitas terutama pada wanita di beberapa kelompok masyarakat. Perilaku negatif tersebut ialah seperti pelecehan, stigmatisasi, dan diskriminasi. Meskipun banyak respon negatif yang diterima oleh orang gemuk dan obesitas ternyata mereka lebih cenderung mengalami diskriminasi dalam bersosialisasi dibandingkan secara fisik maupun kesehatan. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa wanita dewasa awal yang memiliki ukuran tubuh besar seringkali mendapat diskriminasi sosial maupun dalam hal pekerjaan. Hal ini didukung dengan adanya kasus Shayonne Patrice Owens yang menjadi salah satu contoh bahwa ia mendapat perilaku negatif berupa diskriminasi dalam hal pekerjaan. Owens pernah menjadi salah satu pegawai penyedia layanan televisi kabel hingga akhirnya ia dipecat, seorang teman dari Owens memberikan rekomendasi agar ia mengikuti wawancara pekerjaan di sebuah tempat penitipan anak. Sebelum mengikuti wawancara pekerjaan di tempat tersebut, Owens sebelumnya sudah memiliki pengalaman bekerja di tempat penitipan anak. Owens berusaha untuk meyakinkan mereka dengan menunjukkan bahwa ia dapat dengan mudah duduk di lantai dan berinteraksi dengan anak-anak meski memiliki tinggi hampir 180cm dengan berat 227kg dan ia bisa memenuhi kualifikasi untuk posisi tersebut, namun mereka

tidak dapat menerima Owens dengan alasan karena tubuhnya yang terlalu besar (Alsop, 2017).

Wanita yang sudah memasuki masa dewasa awal memiliki hak untuk bekerja, pekerjaan juga dapat menciptakan sebuah struktur dan ritme dalam kehidupan individu yang sering kali hilang jika individu tersebut tidak mendapatkan pekerjaan selama periode waktu tertentu, karena sudah banyak sekali individu yang mengalami stres emosi dan rendah diri dikarenakan tidak mampu bekerja (Santrock, 2012). Tidak hanya bekerja, tetapi dalam setiap proses tahapan perkembangan individu terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan. Menurut Havighurst (1997 dalam Hurlock, 2009) tugas untuk dewasa awal ialah memilih pasangan, bekerja, membina dan mengelola rumah tangga, mengasuh anak, mengambil tanggung jawab sebagai warga Negara, serta mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Mayoritas manusia mempunyai keinginan untuk bisa menyelesaikan semua tugas dengan baik, namun disisi lain pasti terdapat konsekuensi saat menjalani tugas-tugas tersebut seperti halnya individu tidak dapat menghindari pertimbangan-pertimbangan yang dirasa mampu untuk dilakukan maupun kurang mampu untuk dilakukan.

Bagi beberapa orang, pekerjaan merupakan salah satu jalan untuk memperoleh identitas, hal ini berkaitan dengan salah satu ciri karakteristik dewasa awal yakni eksplorasi identitas. Eksplorasi identitas ialah masa di mana di dalam diri individu terdapat sebagian besar perubahan penting yang menyangkut identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan. Identitas dapat berkaitan juga dengan citra tubuh, berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002)

citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif. Anggapan “*big is not beautiful*” sepertinya masih menjadi stigma dikalangan masyarakat. Selain tidak cantik, obesitas selalu dikaitkan dengan penyakit yang dapat mengancam nyawa tanpa mengenal waktu, selain itu sifat kemalasan dan kurangnya kontrol diri pun masih melekat juga pada orang lain jika melihat orang gemuk (Anna, 2011).

Jika dalam dunia perkantoran wanita obesitas jarang untuk diterima, masih banyak pekerjaan lain yang bisa dilakukan untuk mendapatkan prestasi seperti Jelita Ramlan. Jelita mampu meraih prestasi sebagai pemenang Miss Big Indonesia pada tahun 2014 dengan berat mencapai 120 kilogram di usia 29 tahun. Ririe Bogar, wanita lulusan *Alexander Collage* di Perth, Australia merupakan pencetus acara Miss Big Indonesia yang pertama kali digelar pada tahun 2007, acara tersebut baru mendapatkan respon baik oleh masyarakat pada tahun 2014 karena pada tahun tersebut merupakan tahun ketiga acara Miss Big Indonesia diselenggarakan. Melalui acara Miss Big ini, Ririe ingin menyampaikan pesan kepada masyarakat bahwa tidak selalu konsep cantik dimiliki oleh orang-orang yang berbadan langsing saja, namun wanita gemuk pun bisa menjadi ratu kecantikan tanpa harus melangsingkan badannya. Poin penting pada penilaian kontes kecantikan *miss world* saja lebih melihat kepada kepribadian dan jiwa sosial yang tinggi sehingga tidak hanya berparas cantik dan berbadan langsing saja untuk menjadi pemenang (Utami, 2013).

Selain itu, wanita yang nantinya berhasil memenangkan kontes Miss Big Indonesia ini akan dinobatkan sebagai Duta Badak Indonesia yang diharapkan

bisa menjadi pembicara serta motivator bagi para wanita yang mengalami obesitas diluar sana, serta turut mendukung mereka yang kurang percaya diri karena memiliki badan gemuk (Sari, 2014). Perancang busana Ivan Gunawan juga menggunakan Jelita Ramlan sebagai modelnya saat menampilkan gaun pengantin putih di *Fashion Show*, menurut Ivan, wanita berbadan gemuk juga memiliki hak untuk tampil cantik dalam balutan gaun yang telah dirancangnya (Ngantung, 2016).

Terdapat studi baru yang menunjukkan jumlah beberapa Negara yang mengurangi pandangan negatif pada orang gemuk, dan dari tahun ke tahun wanita yang berkeinginan untuk memiliki tubuh langsing secara global meningkat. Tentu saja bahwa masing-masing Negara memiliki pandangan yang berbeda-beda, hal ini didukung oleh hasil survey yang dilakukan oleh Brewis dan rekan-rekannya kepada penduduk perkotaan di Negara Barat seperti Amerika Serikat, Argentina, Meksiko, Paraguay, Puerto Rico dan Tanzania. Tempat-tempat tersebut merupakan Negara yang seringkali mengkaitkan kegemukan dengan kemalasan termasuk di Puerto Rico dan Samoa yang akhirnya stigma mereka sudah berhasil untuk dirubah (Anna, 2011).

Contoh kasus seperti penjabaran diatas setidaknya dapat mematahkan *image* orang yang mengalami obesitas itu selalu lekat dengan kata malas dan tidak mampu untuk bekerja seperti orang lain. Jelita Ramlan merupakan bukti nyata bahwa wanita obesitas juga dapat meraih prestasi dengan hasil kerja kerasnya sendiri, berawal dari menghargai diri sendiri dan tetap percaya diri maka tidak

akan ada masalah meskipun orang-orang disekitar masih saja ada yang melakukan diskriminasi terhadap mereka.

Berdasarkan data yang tertera, peneliti ingin mendalami lebih lanjut mengenai bagaimana wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memandang citra tubuhnya yang memungkinkan pandangan mereka akan memiliki dua sisi tergantung dari individu dan pengalaman apa yang sudah mereka alami di sepanjang kehidupan. Selain itu penelitian ini dilakukan untuk memberikan sebuah pandangan yang berbeda dan memotivasi para wanita diluar sana agar tetap mencintai diri sendiri dan tidak perlu mendengarkan apa kata orang terlepas bagaimana pun bentuk tubuh yang dimilikinya. Setiap individu pasti akan memiliki penilaian tersendiri mengenai gambaran tubuhnya dari segi aspek maupun faktor-faktor yang akan mempengaruhi dan tidak menutup kemungkinan akan ada dua sisi penilaian entah negatif atau positif dari orang lain kepada individu dengan kondisi tubuhnya yang mengalami obesitas.

Mengubah stigma masyarakat yang sudah berkembang mengenai orang yang mengalami obesitas memang tidak mudah, tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang mengalami obesitas akan menjadi rentan terkena depresi karena tidak dapat menerima kondisi tubuhnya begitu pula dengan anggapan negatif dari orang lain yang seringkali terdengar oleh individu tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Marsella dan kawan-kawan (1981) yang menemukan fakta bahwa jumlah ketidakpuasan citra tubuh lebih besar ditemukan dalam kondisi depresi, namun untuk semua tingkat ketidakpuasan tubuh atau pada area tertentu akan berbeda di berbagai budaya (Marsella, dkk.,

1981). Penelitian terbaru mengungkapkan peningkatan risiko depresi pada individu yang mengalami obesitas yang semula tidak mengalami depresi sebesar 55 persen, begitu pula sebaliknya depresi meningkatkan risiko obesitas yang awalnya berat badan normal sebesar 58 persen (Putra, 2016).

## 1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana gambaran wanita dewasa awal yang mengalami obesitas menggambarkan citra tubuhnya dari segi aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan dalam *grand tour question*, yakni bagaimana gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?. Untuk lebih mendalami *grand tour question* ini, terdapat beberapa *sub question* seperti berikut ini:

1. Apa saja aspek-aspek citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas?

## 1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Hasil dari penelitian yang sudah ada, terdapat banyak sekali yang mengkaitkan obesitas dengan citra tubuh terutama pada remaja perempuan atau menghubungkan obesitas dengan kepercayaan diri individu. Beberapa penelitian pun ada juga yang melibatkan orang dewasa sebagai subjek penelitian namun tidak sebanyak remaja perempuan yang terlibat menjadi subjek utama dan rata-



rata hasil yang didapatkan memiliki kecenderungan untuk memandang obesitas adalah hal yang kurang disukai oleh mayoritas orang. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Permatasari (2016), menemukan bahwa hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 33 responden, terdapat 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif dan 9 responden (27,3%) lainnya memiliki citra tubuh positif, responden yang memiliki citra tubuh negatif menjelaskan bahwa mereka malu dengan bentuk tubuh yang gemuk dan mereka merasa kalau bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain lebih menarik. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan wanita cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terkait dengan penampilan tubuhnya dan wanita lebih sensitif untuk menyikapi gambaran dirinya (Sari & Permatasari, 2016). Seperti itulah salah satu gambaran dari hasil penelitian yang terkait dengan obesitas bahwa mayoritas wanita tidak menyukai atau tidak puas dengan tubuhnya yang mengalami obesitas.

Setelah *me-review* beberapa jurnal yang terkait dengan obesitas, terdapat satu jurnal penelitian yang salah satu subjek wanita dewasa muda atau wanita yang sudah memasuki masa dewasa awal termasuk pada kategori obesitas II dengan BMI 35-39,9 memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan tidak merasa khawatir akan jodoh, pekerjaan, maupun respon lingkungannya karena ia selalu mendapatkan dukungan positif terutama dari keluarganya sendiri (Fastari, 2007). Namun hasil dari penelitian tersebut hanya sebatas menjelaskan bahwa memang ada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan tidak terlalu mengkhawatirkan apapun karena berat badannya yang tergolong obesitas. Peneliti akhirnya memutuskan untuk melakukan penelitian

mengenai bagaimana gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dari segi aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh untuk mengungkap sudut pandang yang berbeda dari wanita dewasa awal yang mengalami obesitas pada umumnya.

Mengingat masih sedikit juga penelitian yang menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalami obesitas terutama pada jenis kelamin perempuan tidak selalu lekat dengan hal negatif. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pembelajaran bagi kita semua untuk tidak memandang sebelah mata terhadap orang lain yang tentunya masing-masing dari pribadi kita memiliki kelebihan dan juga kekurangan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjabaran diatas, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai bagaimana wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memandang citra tubuh yang dimilikinya dari segi aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Penelitian ini diharapkan dapat merubah stigma orang-orang yang masih memandang seorang yang mengalami obesitas terutama pada wanita tidak selalu dipandang buruk dan memiliki kepribadian negatif contohnya seperti sifat pemalas yang masih melekat pada orang-orang yang berbadan gemuk.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi Klinis, mengenai gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan cara pandang yang berbeda bagi wanita obesitas terlebih yang memiliki citra tubuh negatif.
- b. Sebagai inspirasi dan memotivasi bagi para wanita untuk tetap mencintai diri sendiri terlepas dari bentuk tubuh yang tidak seperti orang-orang pada umumnya atau jauh dari kata ideal.