

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada zaman dahulu kegemukan merupakan lambang kemakmuran. Venus of Willero (Dewi Kesuburan) dan Monalisa merupakan lambang kemakmuran pada zamannya. Namun demikian, paradigma tersebut telah berubah dan obesitas dianggap sebagai suatu “masalah” seiring dengan berjalannya waktu (Hendromartono, 2004, para. 1).

Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya, yaitu bila perbandingan antara berat badan dan tinggi badan lebih besar dari 120 % yang ideal, atau 20 % lebih berat daripada berat badan ideal, yang disebabkan karena terjadinya penumpukan lemak di tubuh (Muta’ din, 2003, Obesitas dan Faktor Penyebab, para. 1). Hal ini sejalan dengan kriteria dalam Maslim (2001: 92) yaitu bahwa kelebihan lemak tubuh, kecuali pada orang-orang yang sangat berotot, terjadi jika kelebihan berat badan lebih dari 20 % rata-rata berat badannya.

Istilah obesitas (kegemukan) sering dianggap sama dengan istilah kelebihan berat badan, padahal keduanya adalah hal yang berbeda, walaupun memiliki kesamaan juga. Seseorang yang mengalami obesitas sudah pasti mengalami kelebihan berat badan, sedangkan orang yang kelebihan berat badan belum tentu obesitas.

Kelebihan berat badan merupakan suatu keadaan penimbunan lemak secara berlebihan yang menyebabkan kenaikan berat badan. Seseorang mengalami kelebihan berat badan apabila berat badannya 10 – 20 % di atas berat ideal yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Sedangkan seseorang dinyatakan obesitas jika berat badannya telah melampaui 20 % dihitung dari berat badan ideal (Mursito, 2000: 43).

Jadi, sebenarnya obesitas adalah kelanjutan dari kelebihan berat badan, atau dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai kelebihan berat badan dapat menjadi penderita obesitas. Artinya, seseorang yang mengalami kelebihan berat badan tidak menjaga pola makan dapat mengalami obesitas.

Berdasarkan data stastistika, diperkirakan dari 210 juta penduduk di Indonesia pada tahun 2000, jumlah penduduk yang mengalami kelebihan berat badan mencapai 76,5 juta (17,5 %). Sekitar 30 % anak remaja mengalami kelebihan berat badan. (Xenical untuk penatalaksanaan obesitas anak usia 12-16 tahun, 2005: 1). Penelitian di Amerika Serikat seperti yang tertulis di majalah *Parents* edisi Juni menyebutkan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami kegemukan mencapai 80 % dan mereka terobsesi untuk menguruskan badannya, 78 % remaja yang kelebihan berat badan menginginkan lebih kurus dan hanya 30 % remaja yang memiliki berat badan normal menginginkan untuk kurus (Mc Cabe & Ricciardelli, 2003: 39- 46).

Kodyat, dkk (Ancaman Kesehatan Dibalik Kegemukan, 2003, para. 2) terhadap 10.459 orang yang berusia 18 tahun ke atas di 12 kotamadya di Indonesia pada tahun 1996 menunjukkan pula bahwa individu yang menderita

kelebihan berat badan sebanyak 22,5 %. Demikian pula penelitian yang dilakukan secara acak di 14 kota di Indonesia dengan sampel 10.494 orang yang terdiri dari 3661 orang laki-laki (34,9 %) dan 6.883 wanita (65,1%) didapatkan hasil 12,8 % mengalami kelebihan berat badan (Hendromartono, 2004, para. 3).

Berdasarkan data-data tersebut, dapat dikatakan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus, karena berkaitan dengan berbagai faktor risiko penyakit. Bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1997 menyatakan bahwa kegemukan merupakan masalah epidemiologi global serta ancaman serius bagi kesehatan (Hendromartono, 2004, para. 3).

Banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari kegemukan, baik dari segi medis maupun dari segi psikologis. Dari segi medis, obesitas merupakan faktor risiko dari penyakit kencing manis (*Diabetes Mellitus Tipe 2*), gangguan kadar lemak darah, stroke, batu empedu, kanker, gangguan sendi, gangguan nafas serta jantung koroner, bahkan bagi kaum wanita rawan terkena *Poly Cystic Ovarial Syndrome* atau sindrom kegemukan yang mengakibatkan kemandulan (Jawa Pos, 12 Februari, 2005: 37).

Selain masalah-masalah yang ditimbulkan di atas, gangguan psikiatrik dan psikologis sering menyertai para penderita obesitas. Gangguan psikologis yang dialami oleh penderita obesitas antara lain untuk kecemasan (4-80 %), depresi, gangguan makan (*binge eating disorder*), gangguan kepribadian, ketergantungan zat, citra tubuh, serta kesukaran penyesuaian diri terhadap

lingkungan yang timbul pada saat sebelum dewasa (Lumingkewas, 1987: 117-118).

Apabila obesitas terjadi pada remaja putri, maka hal ini merupakan permasalahan yang cukup berat. Bukan hanya faktor penyakit secara fisik saja yang membuat remaja merasa cemas, tetapi faktor psikologis juga membuat remaja merasa cemas, karena kegemukan dianggap mengganggu penampilan dan estetika. Keinginan remaja putri untuk tampil sempurna sering diartikan memiliki tubuh yang langsing dan proposional. Tubuh yang langsing merupakan idaman bagi setiap remaja putri. Hal ini diperparah dengan berbagai macam iklan di televisi dan media massa yang menawarkan berbagai macam cara untuk melangsingkan tubuh. Surat kabar menampilkan citra perempuan yang bertubuh langsing, rambut panjang lurus, wajah putih mulus, dan bola mata yang indah, yang mempengaruhi citra remaja putri terhadap bentuk tubuh yang ideal, disamping didukung dengan berbagai cara lain yang terkadang membawa risiko yang berakibat fatal, misalnya dengan cara melakukan sedot lemak (operasi atau pembedahan) yang sangat berbahaya. Akibatnya remaja putri tidak segan-segan mengeluarkan uang perawatan guna menurunkan berat badan.

Bila kecemasan ini terjadi pada remaja putri dan tidak segera ditangani, maka akan menimbulkan dampak psikologis misalnya gangguan makan, gangguan kepribadian citra tubuh. Hal ini terkait dengan karakteristik masa remaja. Masa remaja merupakan periode perubahan yang sangat pesat dan merupakan periode perkembangan masa transisi antara anak-anak dan dewasa (Santrock, 2002: 23). Salah satu ciri penting dalam perkembangan masa remaja

ini adalah terjadinya perubahan-perubahan jasmaniah yang menimbulkan akibat yang bermacam-macam. Diantaranya adalah mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan proporsi badannya. Mereka tampak seperti orang dewasa dalam besar bentuk tubuhnya, sehingga mereka dihadapkan pada tuntutan-tuntutan baru. Bila dalam menapakinya disertai faktor-faktor yang tidak dipahaminya, maka akan menimbulkan kecemasan yang akan menggoncangkan jiwanya (Panuju & Sulaeman, 1995: 23;143). Selain itu, masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” yang merupakan suatu masa dimana terjadi ketegangan emosi yang tinggi akibat adanya perubahan fisik dan adanya tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru tersebut. Remaja banyak melakukan penyesuaian baru dengan lingkungan karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya dan kelompok, sehingga pengaruh sikap, penampilan, perilaku, minat lebih dipengaruhi oleh teman sebaya dibandingkan daripada keluarga (Hurlock, 1996: 212-213).

Remaja juga mempunyai nilai-nilai baru dalam menerima ataupun menolak anggota kelompok sebayanya yang digunakan untuk menilai anggota kelompok. Remaja segera mengerti bahwa ia dinilai dengan standar yang sama dengan yang digunakan untuk menilai orang lain. Penerimaan seseorang dalam kelompoknya ini bergantung pada kumpulan sifat dan pola perilaku, meliputi penampilan diri yang sesuai dengan penampilan teman-teman sebaya, matang dalam hal pengendalian emosi, kemauan untuk mengikuti aturan-aturan yang berlaku, jujur, setia, tidak mementingkan diri sendiri, kesan pertama yang

menyenangkan akibat dari penampilan yang menarik perhatian dan sebagainya (Hurlock, 1996: 215-217).

Pentingnya penerimaan teman sebaya di masa remaja ini menjadi hal yang berdampak negatif bagi remaja putri yang mengalami kelebihan berat badan dan cemas menghadapi obesitas. Adapun dampak psikologis dari kecemasan menghadapi obesitas tersebut dari segi sosial yakni remaja akan merasa kurang percaya diri, minder, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, sehingga tidak diterima di lingkungan teman sebaya. Sedangkan secara emosi, emosi masa remaja yang sudah labil akan semakin meningkat bila terdapat kecemasan.

Remaja menyadari bahwa daya tarik penampilan yang dimilikinya dapat meningkatkan penerimaan sosial dari lawan jenis maupun dari jenis kelamin yang sama. Dalam hal ini, penampilan yang menarik membantu menciptakan kesan pertama yang menyenangkan yang akan memberikan kepercayaan diri serta sikap atau keadaan yang seimbang dalam situasi sosial, sekaligus menolong individu untuk lebih sukses menghadapi masalah-masalah sosial (Hurlock, 1996: 151). Tidak mengherankan jika remaja putri memikirkan, menginginkan dan berusaha dengan berbagai cara agar memiliki bentuk badan yang diidam-idamkannya. Dengan kata lain, bagi remaja putri citra tubuh merupakan hal yang penting. Oleh sebab itu citra tubuh bagi remaja sangat penting karena bila ada kendala maka akan menghambat remaja dalam tugas perkembangan selanjutnya.

Citra tubuh adalah cara pandang individu mengenai tubuhnya yang dikaitkan dengan harapan dimana individu tersebut tinggal dan hanya didasarkan atas penampilan secara fisik saja yang meliputi aspek-aspek penampilan fisik

secara keseluruhan, ukuran dan berat badan, bentuk dan susunan tubuh, roman dan wajah, bagian tubuh pinggang ke atas, bagian tubuh pinggang ke bawah, penampilan dan kerapian, kesehatan dan daya tahan tubuh.

Oleh karena itu bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar harapan sosial jauh lebih mengganggu pada masa remaja dibandingkan pada masa kanak-kanak. Apabila sudah menyangkut citra tubuh maka remaja berkeinginan mempunyai bentuk tubuh yang seimbang seperti halnya seorang peragawati ataupun model. Seringkali penyimpangan bentuk badan pada remaja putri menimbulkan kegusaran batin yang cukup mendalam. Remaja merasa bila bentuk badannya memenuhi persyaratan maka hal ini berakibat positif pada dirinya dan remaja tidak merasa cemas akan bentuk badannya. Bila ada penyimpangan, misalnya remaja yang mengalami kegemukan, maka timbul masalah yang berhubungan dengan penampilan diri (citra tubuh). Remaja akan merasa cemas akan bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan kebudayaan setempat.

Soesilowindradini (tanpa tahun: 147-148) menegaskan pula bahwa bentuk badan merupakan sesuatu hal yang dicemaskan remaja putri, karena remaja putri selalu membandingkan dengan idola yang ada di film-film dan cenderung merasa cemas dan khawatir bila bentuk badannya terlalu gemuk dibandingkan dengan teman sebayanya.

Kecemasan pada diri individu memiliki arti penting. Kecemasan dapat berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya, sehingga individu tersebut dapat mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi bahaya-bahaya yang mengancam itu.

Bagaimanapun juga kecemasan akan menjadi pengganggu yang tidak diharapkan kemunculannya oleh individu, bila kecemasan itu berlebihan dan dalam taraf ketegangan yang ditimbulkan relatif tinggi (Koeswara, 1991: 45).

Kecemasan sering muncul dari ketidaksesuaian antara kenyataan yang ada dengan keadaan yang diinginkan. Kecemasan adalah perasaan khawatir yang dimanifestasikan dalam bentuk reaksi fisik dan mental terhadap tekanan, konflik ataupun kesulitan yang dianggap mengancam integritas dirinya. Remaja yang merasa dirinya kurang menarik akan merasa cemas bila berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang mempunyai tubuh yang gemuk akan merasa cemas bila berada di lingkungan yang bertubuh ramping.

Dari fenomena yang ada inilah timbul ketertarikan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara citra tubuh dan kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dengan kelebihan berat badan.

1.2. Batasan Masalah

Agar cakupan masalah yang diteliti tidak menjadi luas, maka perlu dilakukan pembatasan sebagai berikut:

- a. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi obesitas pada remaja putri, tetapi dalam penelitian ini yang ingin diteliti adalah faktor citra tubuh yang diperkirakan mempunyai hubungan dengan kecemasan menghadapi obesitas.
- b. Untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dan kelebihan berat badan maka dilakukan

penelitian yang bersifat korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut.

- c. Agar wilayah penelitian ini menjadi jelas, maka yang dijadikan subjek penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 15 - 18 tahun dengan kelebihan berat badan.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka masalah yang ada dalam penelitian dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah ada hubungan antara citra tubuh dan kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dengan kelebihan berat badan?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dan kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dengan kelebihan berat badan.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang lebih mendalam tentang kecemasan menghadapi obesitas dalam kaitannya dengan citra tubuh pada remaja putri dengan kelebihan berat badan. Informasi tersebut dapat

bermanfaat bagi perkembangan teori di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi remaja putri yang mengalami obesitas berkaitan dengan citra tubuh dan kecemasan menghadapi obesitas sehingga dapat menampilkan sosok diri yang matang dalam kaitannya dengan lingkup pergaulan dimana remaja ini berinteraksi.

b. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi orangtua agar orangtua lebih paham mengenai pengaruh citra tubuh terhadap kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dengan kelebihan berat badan sehingga dapat membina perkembangan kematangan kepribadian remaja agar tidak merasa cemas dengan bentuk badannya yang tidak proposional untuk dapat berinteraksi dengan lingkup pergaulan, atau memiliki citra tubuh yang positif