

**MENGUNGKAP *BODY DISSATISFACTION* PADA INDIVIDU YANG
MENGALAMI OBESITAS DI KOTA MAKASSAR**

Dosen Pembimbing :
Grestin Sandy R, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Istiana Tajuddin, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Oleh :
Andi Naifah Nailah
C021201066



Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
2024

**MENGUNGKAP *BODY DISSATISFACTION* PADA INDIVIDU YANG
MENGALAMI OBESITAS DI KOTA MAKASSAR**

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing :
Grestin Sandy R, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Istiana Tajuddin, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Oleh :
Andi Naifah Nailah
C021201066



Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**MENGUNGKAP *BODY DISSATISFACTION* PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI
OBESITAS DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**Andi Nalfah Nailah
C021201066**

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing untuk diseminarkan
Pada tanggal seperti tertera di bawah ini:

Makassar,2024

Pembimbing I

Pembimbing II


Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19860601 201404 2 001


Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19840911 201404 2 001


Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**MENGUNGKAP *BODY DISSATISFACTION* PADA INDIVIDU
YANG MENGALAMI OBESITAS DI KOTA MAKASSAR**

ANDI NAIFAH NAILAH
C021201066

Skripsi,

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Psikologi pada tanggal 20 November
2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

pada



Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengesahkan:

Pembimbing tugas akhir,



Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19860601 201404 2 001

Mengetahui:

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

- 1.Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
- 2.Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah / Tim Penguji.
- 3.Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4.Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan normayang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 20 - 11 - 2024

Yang membuat pernyataan,



Andi Naifah Nailah

NIM. C021201066

Kata Pengantar

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga penelitian skripsi yang berjudul **Mengungkap *Body Dissatisfaction* Pada Individu yang Mengalami Obesitas di Kota Makassar** ini dapat diselesaikan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi orang yang membacanya khususnya pada keilmuan psikologi, meski peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat terbuka dengan umpan balik dan saran dari berbagai pihak terkait skripsi ini demi perbaikan kedepannya.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penelitian ini. Proses pengerjaan skripsi ini tentu merupakan proses yang tidak singkat dan bukan sesuatu yang mudah dilalui oleh penulis. Namun, peneliti bersyukur bahwa Allah SWT menghadirkan berbagai pihak yang dalam menyelesaikan skripsi ini telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah *Azza Wa Jalla* yang senantiasa membimbing dan menjaga motivasi serta semangat penulis sehingga selama proses penelitian, penulis dapat terus menjaga integritas diri.
2. Kedua orang tua, adik, dan keluarga penulis yang memberikan kasih sayang, doa, restu, dan dukungan baik secara psikologis, emosional, sosial, dan finansial selama penulis menekuni keilmuan Psikologis. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai saat ini. Semoga Allah SWT selalu

menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan Aamiin.

3. Dosen Pendamping Akademik, Ibu Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah mendampingi dan memberikan masukan serta dukungan terkait dengan proses akademik selama berkuliah di program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
4. Ibu Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan, umpan balik , serta apresiasi selama pengerjaan skripsi ini yang membuat penulis dapat memperluas wawasan khusus nya terkait topik dimensi-dimensi *body dissatisfaction*. Hal tersebut lantas membuat penulis merasa bersyukur atas bimbingan dan banyaknya insight yang diperoleh terutama mengenai penelitian ini.
5. Bapak Dr. Ichlas Nanang Affandi, S.Psi., MA dan Ibu Umniyyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji skripsi yang telah banyak memberikan umpan balik dan pembelajaran sehingga penulis dapat memperluas wawasan serta memperoleh pandangan baru yang sesuai dengan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan staff Prodi Psikologi FK Unhas atas segala ilmu yang telah diberikan kepada penulis serta pendampingan selama perkuliahan sehingga penulis memperoleh banyak wawasan, pandangan baru, dan bergeser menjadi pribadi yang lebih baik.
7. Nurkhalifah Nasruddin, A.Md. T dan Nurul Fajriani, A.Md.RO selaku sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan serta waktunya kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat cerita dan senantiasa selalu ada ketika penulis membutuhkan.
8. Teman-teman *focus 14 Spentri*, Dinda, Alimah, Fadel, Khaerul, Aqilah dan Valen

yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu terima kasih atas dukungan, canda, dan doanya. Terima kasih telah bersama peneliti sejak SMA. Semoga teman-teman sehat, bahagia, dan mampu menjadi sosok yang dicita-citakan.

9. Annisa Ul Adewiah, S.M yang telah memberikan dukungan, hiburan, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu meluangkan waktunya untuk menemani penulis ketika butuh.
10. Keempatbelas teman-teman *tieiai* yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa kebersamai penulis selama perkuliahan. Terima kasih untuk senantiasa membantu penulis, keluh kesah, bertukar pikiran dan kebersamai penulis selama berproses di perkuliahan. Terkhusus Nurly yang membantu proses penyusunan skripsi penulis dengan memberikan masukan, saran, dan arahnya. Semoga pertemanan ini menjadi semakin terjalin erat meski jarak dan waktu yang mungkin akan membentang diantara pertemanan ini.
11. Nila Sasmitha, Afiqah Rezky Riyani dan Alzena Jayanthi yang kebersamai penulis selama proses perkuliahan. Terima kasih untuk canda,hiburan dan tempat berkeluh kesah serta tukar pikiran yang teman-teman curahkan. Terima kasih untuk selalu meluangkan waktunya untuk menemani penulis dikala butuh. Semoga pertemanan ini akan terus terjalin meskipun nanti akan terpisah oleh jarak.
12. Teman-teman angkatan 2020 Prodi Psikologi Unhas (*PsycheAltair'20*) terima kasih atas kolaborasi dan kebersamaan selama peneliti berproses di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih pengalaman dan kenangan bersama yang sangat berkesan. Semoga pertemanan ini akan terus terjalin.
13. Seluruh informan yang telah bersedia ikut serta dalam penelitian ini dan

membagikan cerita atas pengalamannya secara terbuka terkait *body dissatisfaction* yang dialami karena tanpa seluruh informan, peneliti tidak dapat menyelesaikan skripsi ini.

14. Terakhir untuk diri peneliti, terima kasih karena sudah bertahan dan memilih berusaha sejauh ini. Terima kasih karena sudah merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu berusaha dan tidak lelah mencoba. Semoga kedepannya penulis dapat menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang disekitar.

Makassar, 23 Agustus 2024



Andi Naifah Nailah
NIM. C021201066

ABSTRAK

Andi Naifah Nailah, C021201066, Mengungkap *Body Dissatisfaction* Pada Individu yang Mengalami Obesitas di Kota Makassar, *skripsi*, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, 2024.

xii + 117 Halaman, 16 Lampiran

Pada era sekarang, setiap individu memiliki standar tubuh idealnya masing-masing. Beberapa individu menganggap bahwa bentuk tubuh yang ideal yaitu sesuai dengan standar masyarakat. Hal tersebut membuat individu merasa perlu memperhatikan penampilan. Akibatnya, individu akan cenderung merasa puas dengan tubuh yang dimiliki jika memenuhi standar ideal tersebut, dan sebaliknya akan merasa tidak puas jika tidak memenuhi standar ideal yang diinginkan. Hal tersebut tentunya dirasakan oleh individu obesitas yang memiliki bentuk tubuh tidak sesuai dengan standar ideal. Standar ideal dan perubahan fisik membuat individu obesitas cenderung tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga memunculkan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Pandangan negatif tersebut muncul karena adanya perasaan tidak puas dengan tubuh, sehingga menunjukkan sikap ketidakpuasan bentuk tubuh. Fenomena ini sebenarnya telah dijelaskan pada penelitian sebelumnya, akan tetapi penelitian tersebut lebihberfokus kepada faktor penyebab terjadinya *body dissatisfaction* pada individu. Sedangkan, terdapat sebuah dimensi yang dirasakan oleh individu obesitas yang mengalami *body dissatisfaction*. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut dan memahami dimensi-dimensi *body dissatisfaction* individu yang mengalami obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *narrative descriptif* yang dianalisis menggunakan teknik *theory driven analysis*. Adapun 3 orang partisipan penelitian yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat dimensi-dimensi *body dissatisfaction* yang dialami oleh partisipan. Dimensi yang dialami yaitu dimensi kognitif, afektif dan perilaku. Kemudian, terdapat juga temuan lainnya seperti pengaruh *body dissatisfaction* akibat obesitas pada aktivitas, dampak fisik dan dukungan sosial.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction*, Dimensi-Dimensi *Body Dissatisfaction*, Individu Obesitas

Daftar Pustaka, 65 (1993-2022)

ABSTRACT

Andi Naifah Nailah, C021201066, Revealing Body Dissatisfaction in Obese Individuals in Makassar City, thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, 2024.

xii + 117 Pages, 16 Attachments

In today's era, every individual has their own ideal body standard. Some individuals consider that the ideal body shape is in accordance with community standards. This makes individuals feel the need to pay attention to their appearance. As a result, individuals will tend to feel satisfied with their bodies if they meet these ideal standards, and vice versa will feel dissatisfied if they do not meet the desired ideal standards. This is certainly felt by obese individuals who have body shapes that do not meet ideal standards. Ideal standards and physical changes make obese individuals tend to be dissatisfied with their body shape, thus giving rise to negative assessments of themselves. This negative view arises because of feelings of dissatisfaction with the body, thus showing an attitude of dissatisfaction with body shape. This phenomenon has actually been explained in previous studies, but these studies focus more on the factors that cause body dissatisfaction in individuals. Meanwhile, there is a dimension felt by obese individuals who experience body dissatisfaction. Therefore, this study was conducted to further explore and understand the dimensions of body dissatisfaction in obese individuals.

This study uses a qualitative method with a narrative descriptive approach analyzed using the theory driven analysis technique. There were 3 research participants who were determined through purposive sampling techniques. The results of the study revealed that there were dimensions of body dissatisfaction experienced by the participants. The dimensions experienced were cognitive, affective and behavioral dimensions. Then, there were also other findings such as the influence of body dissatisfaction due to obesity on activity, physical impact and social support.

Keywords: Body Dissatisfaction, Dimensions of Body Dissatisfaction, Obese Individuals

Bibliography, 65 (1993-2023).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	7
1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Body Dissatisfaction</i>	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.4 Aspek - Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	14

2.1.5	Dampak Body Dissatisfaction.....	15
2.2	Obesitas	17
2.2.1	Definisi Obesitas	17
2.2.2	Faktor yang memengaruhi Obesitas	19
2.3	Kerangka Konseptual	21
BAB III METODE PENELITIAN		23
3.1	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	23
3.2	Unit Analisis	24
3.3	Subjek Penelitian	24
3.4	Teknik Penggalan Data	26
3.5	Teknik Analisis Data.....	26
3.6	Tahap Pengabsahan Data	28
3.7	Prosedur Kerja.....	28
3.7.1	Tahap Persiapan	28
3.7.2	Tahap Pengumpulan Data.....	30
3.7.3	Tahap Analisis Data.....	30
3.7.4	Tahap Pengabsahan Data.....	30
3.7.5	Tahap Penyusunan Laporan	31
3.7.6	Timeline Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		32
4.1	Profil Subjek Penelitian.....	32
4.2	Hasil Penelitian.....	32
4.2.1	Subjek NP.....	32
4.2.2	Subjek A.....	53
4.2.3	Subjek FR.....	79

4.2.4 Rekapitulasi Hasil Temuan Keseluruhan Subjek	101
4.3 Pembahasan	106
4.4 Limitasi Penelitian.....	119
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	121
5.1 Kesimpulan.....	121
5.2 Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Timeline Penelitian.....	31
Tabel 4. 1 Profil Subjek Penelitian	32
Tabel 4. 2 Pernyataan Subjek NP.....	47
Tabel 4. 3 Pernyataan Subjek A	72
Tabel 4. 4 Pernyataan Subjek FR.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 4. 1 Siklus Body Dissatisfaction Subjek NP	34
Gambar 4. 2 Bagan Dimensi-Dimensi Body Dissatisfaction Subjek NP	50
Gambar 4. 3 Siklus Body Dissatisfaction Subjek A	55
Gambar 4. 4 Rekapitulasi Dimensi - Dimensi Body Dissatisfaction Subjek A.	77
Gambar 4. 5 Siklus Body Dissatisfaction Subjek FR	82
Gambar 4. 6 Bagan Dimensi-Dimensi Body Dissatisfaction Subjek FR	99
Gambar 4. 7 Bagan Hasil Temuan Subjek.....	104

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Lembar *Guideline Interview* Informan
- Lampiran 2: Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Partisipan
- Lampiran 3: Lembar Kuesioner *Body Dissatisfaction*
- Lampiran 4: Lembar Triangulasi Sumber Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Body dissatisfaction merupakan perilaku serta adanya penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki. Dalam kondisi tersebut individu merasa tubuhnya tidak sama dengan individu lain sehingga memunculkan pandangan negatif individu (Najla & Zulfiana, 2022). *Body dissatisfaction* cenderung terjadi pada individu yang mengalami obesitas. Hal tersebut mengakibatkan munculnya keinginan individu yang mengalami obesitas untuk memiliki penampilan menarik di hadapan individu lain.

Pada era sekarang, *body dissatisfaction* tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi juga kaum laki-laki. Berdasarkan hasil studi mengenai *body dissatisfaction* di salah satu universitas di Indonesia ditemukan laki – laki sebesar 76% dan perempuan 82.87% (Meiliana, et. al, 2018). Grogan (2008) mengungkapkan bahwa individu memiliki standar tubuh idealnya masing-masing agar terhindar dari bentuk tubuh yang berlebih. Standar tubuh ideal pada laki-laki adalah tubuh yang berotot, tidak berlemak berlebih (obesitas) dan berbentuk *V-Shape*. Sedangkan perempuan memiliki standar ideal seperti memiliki bentuk tubuh yang kurus dan langsing, tidak memiliki lemak berlebihan (obesitas). Sunartio, et. al (2012) menyatakan bahwa standar ideal individu dipengaruhi oleh perkembangan budaya sehingga banyak individu berusaha untuk memenuhi standar tersebut.

Individu obesitas cenderung ingin memiliki tubuh yang ideal karena percaya bahwa dengan berpenampilan menarik akan membuat individu diterima di lingkungan sekitar. Soullier & Balire (2006) menyatakan bahwa media massa dan lingkungan memiliki peranan yang penting dalam ketidakpuasan tubuh individu,

baik laki-laki maupun perempuan. Agliata & Dunn (2004) menjelaskan bahwa pengaruh lingkungan dapat membuat pria semakin khawatir tentang penampilan yang dimiliki dan akan terus mengevaluasi bentuk tubuhnya. Selanjutnya Wade & Tiggemann (2013) menambahkan bahwa perempuan dengan penampilan menarik dianggap lebih mudah dalam membangun hubungan dan mencari pasangan hidup, yang termasuk dalam eksplorasi identitas. Sejalan dengan hal tersebut, Kholifatur (2014) mengemukakan keadaan tersebut terjadi disebabkan karena adanya standar ideal yang menyebabkan individu merasa perlu memperhatikan penampilan. Akibatnya, individu akan cenderung merasa puas dengan tubuh yang dimiliki jika memenuhi standar ideal tersebut, dan sebaliknya akan merasa tidak puas jika tidak memenuhi standar ideal yang diinginkan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018, prevalensi obesitas di Indonesia adalah 21,8%. Provinsi Banten adalah salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas di atas rata-rata nasional, yaitu sebesar 22,1% (Arifani & Setiyaningrum, 2018). Menurut Survei nasional, prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 23,1%, yang lebih rendah dari angka obesitas sentral sebesar 28%. Presentase pria dan wanita yang mengalami obesitas dan obesitas sentral menunjukkan perbedaan yang signifikan. Persentase pria dan wanita obesitas adalah 16,9% dan 28,6%, sedangkan untuk obesitas sentral persentasenya masing-masing adalah 12,1% dan 41,9% (Harbuwonoet.al., 2018).

Prevalensi obesitas provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan kelompok umur (19-25) tahun adalah 6,3% berat badan lebih dan 2,6% obese. Adapun di kota Makassar diketahui sebesar 7,3% mengalami berat badan lebih dan 7,4% yang mengalami obesitas. Angka obesitas umum masih lebih rendah apabila

dibandingkan dengan angka nasional yang mencapai 19,1% (8,8% mengalami berat badan berlebih dan 10,3% obesitas).

Perubahan fisik yang dialami oleh setiap individu memiliki dampak yang berbeda-beda. Menurut Bestiana (2012), salah satu dampak negatif dari perubahan fisik adalah munculnya stereotipe atau persepsi tentang tubuh yang ideal misalnya, individu dengan bentuk tubuh ideal berdasarkan tinggi dan berat badan merasa lebih menarik, sementara individu obesitas cenderung khawatir tentang penampilannya. Penelitian oleh Croll (dalam Husni dan Indrijati, 2014) mendukung hal tersebut dengan menemukan bahwa sekitar 50-88% individu memiliki perasaan negatif tentang bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Hasdianah, et.al. (2014) menambahkan bahwa kekhawatiran berlebih terhadap obesitas menjadi sumber keprihatinan bagi individu, sebab obesitas adalah kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak tubuh.

Putri (2019) mengemukakan bahwa standar tubuh ideal yang ada di masyarakat menjadi faktor pendorong perilaku evaluasi individu terhadap bentuk tubuhnya. Sari (2021) mengemukakan bahwa standar ideal dan perubahan fisik membuat individu obesitas cenderung tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga memunculkan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Pandangan negatif tersebut muncul karena adanya perasaan tidak puas dengan tubuh, sehingga menunjukkan sikap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Menurut Thompson (2008), setiap individu memiliki keinginan untuk tampil sempurna di depan individu lain. Keinginan tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran yang mendorong individu melakukan berbagai upaya agar penampilannya sesuai dengan harapan. Hal tersebut terjadi karena bagi individu, penampilan yang menarik dapat membentuk kesan positif tentang diri sendiri dan

memfasilitasi hubungan dengan individu lain. Dengan demikian Sari (2021) mengemukakan individu terdorong untuk tampil lebih cantik dan menarik. Oleh sebab itu individu obesitas cenderung membandingkan penampilan fisik yang dimiliki dengan penampilan fisik individu lainnya.

Ketidakpuasan yang dialami individu berasal dari pengalaman pribadi dan interaksi dengan lingkungan sekitar (Kusumaningtyas, 2019). Individu obesitas yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung menilai bentuk tubuh yang dimiliki secara negatif. Individu obesitas akan memunculkan perasaan marah dan kecewa karena bentuk tubuhnya yang obesitas jauh dari ekspektasi. Ketidakpuasan ini dapat mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri, ketidakpuasan berkelanjutan terhadap tubuh, sering membandingkan diri dengan individu lain yang dianggap lebih ideal, serta kepekaan terhadap pendapat orang lain. Individu obesitas juga cenderung membutuhkan dukungan dan pujian. Rasa malu dapat muncul ketika berada di lingkungan sosial, yang menyebabkan perasaan minder dan tidak percaya diri (Craft et al., 2011).

Ketidakpuasan tubuh pada individu yang mengalami obesitas berdampak negatif pada diri sendiri. Dampak dari ketidakpuasan tubuh tersebut seperti adanya kekhawatiran berlebih terhadap penampilan sendiri serta penilaian dari pandangan individu lain, kecemasan berlebihan, dan perasaan tidak bahagia. Individu obesitas cenderung lebih sensitif terhadap tekanan yang timbul dari stereotipe tentang standar tubuh ideal. Akibatnya, individu obesitas sering merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki dan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri. (Craft et al., 2011).

Ketidakpuasan tubuh dapat muncul dalam berbagai dimensi. Secara kognitif, individu mungkin berpikir akan menerima hinaan dari teman-teman atau orang

sekitarnya. Secara afektif, individu obesitas dapat merasa malu ketika berada di lingkungan sosial, marah, rendah diri, dan kecewa terhadap dirinya sendiri disebabkan oleh bentuk tubuhnya. Pada dimensi perilaku sering dilakukan oleh individu obesitas baik dengan cara yang benar maupun dengan cara yang salah, individu obesitas melakukan olahraga berlebih tanpa memperhatikan waktu, melakukan aktivitas gym, *body checking*, diet tidak sehat dan operasi plastik. Ketidakpuasan ini dapat meningkatkan risiko perilaku kesehatan negatif, seperti pola makan tidak teratur, olahraga berlebihan, konsumsi pil diet, dan penggunaan steroid. Selain itu, ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan kesehatan mental yang buruk, termasuk suasana hati yang rendah, harga diri yang rendah, dan gangguan kejiwaan seperti gangguan makan dan dismorfia tubuh (Ananta & Suhadianto, 2022 ; Barnes, et al., 2020 ; Putra, et. al., 2019).

Wawancara awal dilakukan dengan dua subjek obesitas yang telah memenuhi indikator *body dissatisfaction* dan terbukti mengalami *body dissatisfaction*. Subjek pertama berinisial RS yang berusia 23 tahun asal Makassar merupakan perempuan. RS mengidap obesitas sejak umur 20 tahun. Selama 3 tahun, banyak hinaan yang diterima oleh RS dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut tidak hanya berasal dari orang lain namun juga seringkali berasal dari lingkungan keluarga. Adanya hinaan yang diterima oleh RS terkait bentuk tubuhnya membuat RS merasa tidak puas dan memunculkan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Akibatnya RS sering mengurung diri di kamar sambil menangis dan menyalahkan dirinya sendiri terkait bentuk tubuhnya yang obesitas.

Subjek kedua berinisial FH berusia 25 tahun berasal dari Makassar merupakan laki-laki yang obesitas dan mengalami *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil dari wawancara, FH seringkali mendapatkan *verbal abuse* dari orang-orang sekitarnya

meskipun dibungkus dengan candaan oleh teman-temannya. Ketika berada di luar rumah seperti berkumpul bersama teman-temannya. Bahkan FH pernah mendapatkan teguran langsung dari individu lain terkait bentuk tubuhnya yang obesitas. Hal tersebut membuat FH merasa takut untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar karena merasa malu dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Perlakuan tidak menyenangkan yang didapatkan dari lingkungan sekitar terkait bentuk tubuh yang dimiliki membuat individu yang awalnya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-temannya berakhir merasa takut, sedih dan cemas serta tak jarang juga merasa jijik dengan dirinya sendiri. Penelitian oleh Nas (2021) di Makassar mengungkapkan bahwa adanya obesitas memiliki pengaruh terhadap tingkat *body dissatisfaction* individu. Individu obesitas akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga memunculkan perasaan malu dan merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Nurvita dan Handayani (2015) yang mengemukakan bahwa individu obesitas yang dikucilkan oleh lingkungan sekitar akan mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi dan dapat menimbulkan kecemasan sosial, depresi serta rendahnya kepuasan hidup.

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu akan mengalami fase perubahan fisik khususnya bagi individu obesitas di kota Makassar. Individu obesitas masih ada yang merasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal tersebut disebabkan karena tidak hanya tuntutan dari diri sendiri, namun juga tuntutan sosial yang membuat individu obesitas sering membandingkan diri dengan individu lain yang memiliki bentuk tubuh ideal. Hal tersebut akan membuat individu obesitas kurang percaya diri atas dirinya, sehingga menghambat peningkatan potensi yang dimiliki. Kondisi obesitas akan

membuat laki-laki maupun perempuan cenderung kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar karena adanya dinamika emosional yang sering terjadi pada diri individu obesitas. Seperti contohnya adanya perasaan lebih sensitif ketika membahas terkait bentuk tubuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengungkap dimensi - dimensi *body dissatisfaction* individu yang mengalami obesitas di Makassar.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, adapun pertanyaan penelitian ini yaitu:

1. Apa saja bentuk-bentuk dimensi *body dissatisfaction* yang dialami individu obesitas?
2. Bagaimana ketiga dimensi *body dissatisfaction* saling berkaitan terhadap individu obesitas yang mengalami *body dissatisfaction*?

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Individu obesitas tak jarang mengalami *body dissatisfaction*. Adanya ketidapuasan dan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, individu obesitas cenderung sulit untuk menerima dirinya. Individu obesitas yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah, stress, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan memiliki penghargaan diri yang rendah, sehingga akan sulit melakukan interaksi dengan individu lainnya (Rosdiana & Khoriyah, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melakukan kajian ilmiah lebih dalam untuk mengungkap *body dissatisfaction* individu yang mengalami obesitas di kota Makassar. Ketidapuasan pada bentuk tubuh menjadi salah satu isu yang penting

karena masih banyak individu obesitas yang merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung sulit percaya terhadap diri sendiri sehingga kesejahteraan diri yang dimiliki menurun. Hal tersebut juga didasari oleh gejala dan hasil penelitian yang mendukung adanya kesejahteraan psikologi yang menurun pada individu yang mengalami *body dissatisfaction*.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji *body dissatisfaction* berfokus pada *body dissatisfaction* pada dewasa awal yang mengalami obesitas (Kusumaningtyas, 2019), *body dissatisfaction* dan keterkaitannya dengan *subjective well being* yaitu individu mengevaluasi ketidakpuasan yang dirasakan dengan melakukan berbagai tindakan yaitu tindakan positif dan tindakan negatif (Kurnia & Lestari, 2020) serta adanya hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada individu (Rosidiana & Khoiriyah, 2019). Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dimensi-dimensi *body dissatisfaction* individu obesitas yang merasakan *body dissatisfaction* di Kota Makassar. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, sehingga memungkinkan temuan-temuan yang mendalam sesuai dengan tujuan dari penelitian. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi individu untuk dapat memahami dimensi – dimensi yang dirasakan ketika mengalami ketidakpuasan akibat obesitas dan mampu mengatasi ketidakpuasan dengan tindakan positif.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui bentuk-bentuk dimensi *body dissatisfaction* yang dialami individu obesitas

2. Mengetahui kaitan ketiga dimensi *body dissatisfaction* terhadap individu obesitas yang mengalami *body dissatisfaction*

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi keilmuan psikologi dengan memberikan gambaran terkait dimensi-dimensi *body dissatisfaction* individu yang mengalami obesitas yang merasakan *body dissatisfaction* khususnya pada daerah Makassar. Penelitian ini dibuat agar memberikan kontribusi khususnya pada psikologi klinis. Pada penelitian ini akan membahas gambaran terkait *body dissatisfaction* laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas di kota Makassar serta menjelaskan terkait hal yang mempengaruhi terbentuknya *body dissatisfaction* pada individu yang mengalami obesitas. Hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor kurangnya penerimaan diri bagi individu terutama bagi setiap individu yang mengalami obesitas

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menambah wawasan dan pengetahuan peneliti terkait gambaran dimensi-dimensi *body dissatisfaction* pada individu yang mengalami obesitas yang merasakan *body dissatisfaction* di kota Makassar. Selanjutnya peneliti mampu menerapkan ilmu dan pengalaman yang telah diperoleh dari proses perkuliahan serta saat proses penelitian berlangsung.

1.5.2.2 Bagi Psikolog

Penelitian ini mampu memberikan rujukan serta referensi kepada para psikolog dalam mendampingi individu yang masih memiliki gangguan pada pikiran yang

dimiliki sehingga mampu mendominasi keseharian yang dimiliki dan memberikan dampak negatif pada diri individu. Khususnya dampak *body dissatisfaction* pada individu yang mengalami obesitas sehingga mempengaruhi emosional yang dimiliki.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Dissatisfaction*

2.1.1 Definisi *Body Dissatisfaction*

Grogan (2008) mendefinisikan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pemikiran dan perasaan negatif yang muncul pada diri individu terkait bentuk tubuh yang dimiliki. *Body dissatisfaction* merupakan penilaian suatu sikap dan penilaian negatif yang diberikan individu terhadap tubuhnya sendiri terkait dengan keadaan tubuhnya. Individu merasa bahwa tubuhnya tidak ideal dan perlu untuk diubah. Cash (2012) menjelaskan bahwa *Body image* yang mengarah pada positif disebut *body satisfaction* sementara *body image* yang mengarah pada negatif disebut *body dissatisfaction*. Secara umum *body Image* negatif terjadi pada individu yang mengalami gangguan persepsi disebabkan adanya rasa ketidakpuasan yang dimiliki oleh individu terkait dengan ukuran dan berat badan, serta adanya upaya dalam mengubah penampilan yang ideal (Barnes et al, 2020).

Body Dissatisfaction memiliki hubungan dengan komponen *kognitif behavioral* dari *body image* dan dianggap sebagai evaluasi negatif secara subyektif akan tubuh sendiri (Bell dan Rushforth, 2008). *Body dissatisfaction* dapat menimbulkan banyak dampak seperti rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan, depresi, dan juga kecemasan (Grogan, 2008). Kepedulian terhadap citra tubuh dapat

muncul karena individu menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada yang kurang menarik (Cash & Pruzinsky, 2002). Hal tersebut sesuai dengan gambaran *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh individu yaitu merasa dirinya memiliki penampilan kurang menarik. Individu obesitas merasa dirinya terlihat lebih tua dari usianya. Individu obesitas merasa minder, tidak percaya diri ketika berada di lingkungan sosial, merasa malu untuk bertemu orang-orang baru (Kartikasari, 2013). Hal tersebut menyebabkan individu akan mengalami *body dissatisfaction* yang mendorong perilaku untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan dengan bentuk usaha yang dilakukan bermacam-macam seperti diet tidak sehat, minum pil pencahar, olahraga secara kompulsif dan sebagainya (Grogan, 2008).

2.1.2 Dimensi *Body Dissatisfaction*

Grogan (2008), mendefinisikan bahwa terdapat tiga dimensi *body dissatisfaction* yang dialami oleh individu. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat diperhatikan dari berbagai dimensi. Dimensi tersebut yaitu :

2.1.2.1 Kognitif

Pada dimensi kognitif menjelaskan bahwa individu memiliki pandangan tersendiri terkait dengan penampilan fisik yang dimiliki. Saat individu mengalami *body dissatisfaction*, artinya dimensi mengalami kognisi yang terdistorsi. Pada dimensi kognitif terdapat proses internal seperti pikiran dan perbandingan Shroff et. al (2009) menyatakan pada dimensi tersebut pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpan dan diproses. Informasi tersebut berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dianggap positif atau negatif oleh lingkungan sosial

2.1.2.2 Afektif

Pada dimensi afektif menjelaskan terkait perasaan individu terhadap tubuhnya, yaitu individu yang merasa puas atau tidak merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Dimensi afektif mengacu pada emosi negatif yang dirasakan oleh individu yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dimiliki. Shroff et. al (2009) menyatakan dimensi tersebut terkait perasaan dan emosi individu terhadap penampilan bentuk fisiknya. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengalami perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Sehingga cenderung tidak menyukai bentuk tubuhnya.

2.1.2.3 Perilaku

Pada dimensi perilaku, merupakan hasil dari ketidakpuasan yang dimiliki oleh individu terhadap tubuh sendiri dan penampilan yang dimiliki. Perilaku dapat disebut terganggu apabila berusaha menghindari situasi spesifik yang akan melukai citra tubuh yang dimiliki. Dimensi perilaku menjelaskan terkait tindakan yang cenderung dilakukan oleh individu atas evaluasi yang mengacu pada ketidakpuasan dan ketidakpercayaan mengenai penampilan. Shroff et. al (2009) menyatakan pada dimensi tersebut menitikberatkan pada penghindaran situasi yang menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction muncul disebabkan adanya *body image* negatif yang terbentuk pada individu. *Body Dissatisfaction* dapat diligat berdasarkan perspektif behavioral. Pada perspektif Behavioral memandang bahwa *body dissatisfaction* terbentuk dari faktor historikal individu berdasarkan dari masa lalu yang dimiliki dan pengalaman. Maka dari itu perspektif tersebut membentuk individu berpikir,

merasakan, dan beraksi terkait dengan penampilan tubuhnya (Grogan, 2008). Adapun 3 faktor utama yang mempengaruhi terbentuknya *body dissatisfaction* adalah (Grogan, 2008).

2.1.3.1 Faktor Biologis

Pengaruh biologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* pada individu. Faktor yang termasuk pada faktor biologis yaitu pengaruh genetik, pengaruh fisik, dan pubertas. Pengaruh genetik yaitu pengaruh yang merupakan bentuk tubuh yang berasal dari gen individu. Pengaruh fisik yaitu karena adanya penyakit yang pernah dialami oleh individu sehingga mempengaruhi bentuk tubuh individu. Pubertas yaitu karena terjadinya perubahan fisik individu melalui fase perkembangannya.

2.1.3.2 Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi adanya *body dissatisfaction* pada individu. Faktor psikologis yang mempengaruhi individu yaitu kepribadian dan *well being* serta adanya faktor kognitif. Faktor yang termasuk pada kepribadian dan *well being* yaitu seperti rendahnya *self esteem*, depresi dan temperamen yang dimiliki oleh individu. Faktor yang termasuk pada kognitif yaitu terkait persepsi penampilan, kecenderungan membandingkan penampilan yang dimiliki pada individu lain

2.1.3.3 Faktor Sosial

Faktor sosial yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yaitu individu seringkali mendapatkan informasi atau dapat dipresentasikan oleh individu yang bertubuh kurus pada media, majalah, televisi, korea, film, bahkan novel yang cenderung akan memakai gambar individu yang bertubuh kurus dan ideal. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh hubungan terhadap teman sebaya yaitu hubungan yang dimiliki

oleh individu bersama dengan teman sebaya merupakan suatu hal yang sangat penting. Hal tersebut disebabkan adanya pengaruh teman sebaya seperti membandingkan diri dengan teman yang lain dapat meningkatkan rasa kekhawatiran sehingga berdampak pada ketidapuasan tubuh.

2.1.4Aspek - Aspek Body Dissatisfaction

Grogan (2008), mendefinisikan terdapat lima aspek - aspek *body dissatisfaction* yang terjadi pada individu. Aspek tersebut mempengaruhi ketidakpuasan yang dimiliki oleh individu. Adapun aspek tersebut diantaranya:

2.1.4.1Penilaian Negatif Terhadap bentuk Tubuh

Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh yang dimiliki baik secara keseluruhan maupun bagian-bagian dari tubuh yang dimiliki. Individu khususnya individu akan merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki dan berkeinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang sempurna. Maka dari itu individu akan cenderung membandingkan diri dengan dengan individu lain yang dianggap memiliki tubuh yang ideal.

2.1.4.2Perasaan Malu Terhadap Bentuk Tubuh

Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, Individu akan merasa malu apabila individu berada di lingkungan karena merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki apabila bertemu ataupun berada di lingkungan sosial. Hal tersebut karena individu malu dengan individu yang memiliki bentuk tubuh ideal menurutnya.

2.1.4.3 Body Checking

Body Checking, Individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering melakukan kegiatan mengecek atau memeriksa kondisi fisik yang dimiliki. Individu melakukan pemeriksaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki disebabkan adanya perasaan cemas dan tidak puas terhadap bentuk tubuh. Misalnya individu sering menimbang berat badan dan melihat tampilan tubuh di depan cermin.

2.1.4.4 Kamufase Tubuh

Kamufase tubuh, Individu yang mengalami *body dissatisfaction*, akan sering menyamarkan bentuk tubuh dengan keadaan yang sebenarnya. Individu akan cenderung menggunakan pakaian *overzise* untuk menutupi bentuk tubuh yang dimiliki. Hal tersebut dilakukan individu untuk menenangkan hati.

2.1.4.5 Menghindari aktivitas Sosial Kontak dengan Individu Lain

Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Individu yang mengalami *body dissatisfaction*, pada umumnya akan sering bermalas-malasan untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan individu lain. Hal tersebut mengakibatkan individu akan sulit mengembangkan potensi yang dimiliki karena kurang berinteraksi dengan individu lain.

2.1.5 Dampak Body Dissatisfaction

Ketidakpuasan yang dimiliki oleh individu akan memberikan pengaruh terhadap diri individu itu sendiri. Individu akan merasa selalu tidak puas akan tubuh yang dimiliki. Adapun dampak dari *body dissatisfaction* ini yaitu (Grogan, 2008).

2.1.5.1 Depresi

Individu yang mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh, akan mengalami depresi, kecemasan, dan cenderung memiliki pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri. Individu yang mengalami citra negatif pada tubuh sendiri akan selalu

melakukan perbandingan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal. Oleh karena itu, individu akan depresi dan merasa cemas terhadap dirinya karena tidak dapat memenuhi bentuk tubuh yang diinginkan.

2.1.5.2 *Body Dysmorphia Disorder (BDD)*

Body Dysmorphia merupakan obsesi citra tubuh yang ditandai kekhawatiran terus-menerus yang terjadi pada individu terkait penampilan, atau perhatian yang berlebih terhadap kekurangan bentuk tubuh. Obsesi ini akan membuat individu menjadi rendah diri, menghindari sosial, dan masalah di tempat kerja atau sekolah

2.1.5.3 *Anorexia Nervosa*

Anorexia Nervosa atau biasa disebut gangguan makan yaitu gangguan jiwa yang dapat membawa peningkatan resiko kematian hingga enam kali lipat dan empat kali resiko kematian akibat depresi berat. *Anorexia* dapat menyebabkan pengidapnya untuk menyangkal kebutuhan makanan untuk diri sendiri hingga ke titik kelaparan yang disengaja diakibatkan adanya obsesi untuk menurunkan berat badan. *Anorexia Nervosa* tidak hanya melakukan kegiatan tersebut namun juga individu yang mengalami *anorexia nervosa*, akan makan berlebih dan kembali membaung asupan kalori dengan memuntahkan makanan atau berolahraga matimatian di luar batas toleransi tubuh yang dimiliki.

2.1.5.4 *Bulimia Nervosa*

Individu pengidap *Bulimia* akan kehilangan kontrol makan dengan porsi besar dalam waktu singkat. Setelah itu individu tersebut akan membuang asupan kalori dengan memaksakan muntah, olahraga mati-matian, atau penyalahgunaan obat

pencakar. Muntah berlebihan juga bisa menyebabkan dehidrasi yang berujung pada serangan jantung aritmia, gagal jantung, bahkan kematian.

2.2 Obesitas

2.2.1 Definisi Obesitas

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang sering terjadi oleh sebagian individu. Obesitas seringkali dihadapi oleh individu global, baik di negara maju ataupun berkembang. Obesitas merupakan kelebihan akumulasi lemak yang dapat menyebabkan resiko bagi kesehatan individu (WHO, 2009). Obesitas merupakan salah satu masalah global bidang kesehatan dengan prevalensi yang terus meningkat dengan cepat (Popkin dan Wen, 2022). *World Health Organization* (WHO) menyatakan ketika indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 27 dianggap sebagai kondisi obesitas. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama berkembangnya penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis, yang merupakan 71% dari total kematian global (Hashan *et al.*, 2020). Beragam bentuk penyakit ini berkontribusi pada upah yang lebih rendah, hilangnya produktivitas, dan biaya medis yang lebih tinggi. Oleh karena itu, obesitas dianggap sebagai risiko nyata bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia (Safaei *et al.*, 2022).

Menurut World Health Organizations (WHO), terdapat 2.8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga dapat merusak kesehatan. Individu dikatakan *overweight* apabila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan di disebut obesitas apabila kelebihan berat badan

mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, atau suatu keadaan di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan individu jauh di atas normal. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh (Sandjaja dan Sudikno, 2014).

Adapun individu yang memiliki berat badan gemuk memiliki kategori yaitu berat badan berlebih dan obesitas. Individu dapat dikatakan obesitas apabila memiliki berat badan yang berlebihan. Tingkat obesitas dapat ditentukan lewat banyak cara, salah satunya menurut Kementerian Kesehatan RI adalah dengan perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Pengukuran tingkat obesitas dengan indeks massa tubuh (IMT) mengikuti rumus berikut.

$$\text{Indeks massa tubuh (IMT)} = \text{berat badan (kg)} : \text{tinggi badan (m)}^2$$

Berikut ini adalah Tabel Indeks Massa Tubuh (IMT) atau BMI berdasarkan Departemen Kesehatan RI.

Nilai BMI (IMT)	Kategori
< 17,0	Kurus, Kekurangan berat badan berat
17,0 – 18,4	Kurus, Kekurangan berat badan ringan
18,5 – 25,0	Normal
25,1 – 27,0	Gemuk, Kelebihan berat badan tingkat ringan
> 27	Gemuk, Kelebihan berat badan tingkat berat

2.2.2 Faktor yang memengaruhi Obesitas

Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu adanya asupan yang berlebihan pada makanan. Adapun makanan tersebut seperti meliputi makanan manis, berlemak, instan, minuman manis dan tinggi karbon. Faktor lain penyebab terjadinya obesitas yaitu kurangnya aktivitas fisik, baik aktivitas fisik harian ataupun latihan fisik terstruktur (Kusteviani, 2015).

Sugianti (2019) Selain itu faktor lain penyebab obesitas yaitu kebiasaan merokok, jenis kelamin, usia, kondisi mental emosional, dan faktor demografi. Kemajuan di bidang sosial ekonomi dapat mempengaruhi gaya hidup individu. Kebiasaan konsumsi makanan berisiko dapat mempengaruhi status gizi. Praditasari & Sumarmik (2018) Makanan berisiko berupa makanan manis, berlemak, instan, minuman manis dan berkarbon memiliki kandungan lemak, gula, garam, kolesterol, pewarna, dan bahan pengawet yang tinggi serta memiliki kandungan serat dan vitamin yang rendah, apabila asupan jenis makanan tersebut berlebih akan menyebabkan penumpukan lemak. Tingginya kandungan lemak pada makanan berisiko memiliki kontribusi peningkatan total energi dan peningkatan cita rasa makanan sehingga melemahkan efek rasa kenyang. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh karena terjadi ketidakseimbangan pembakaran energi.

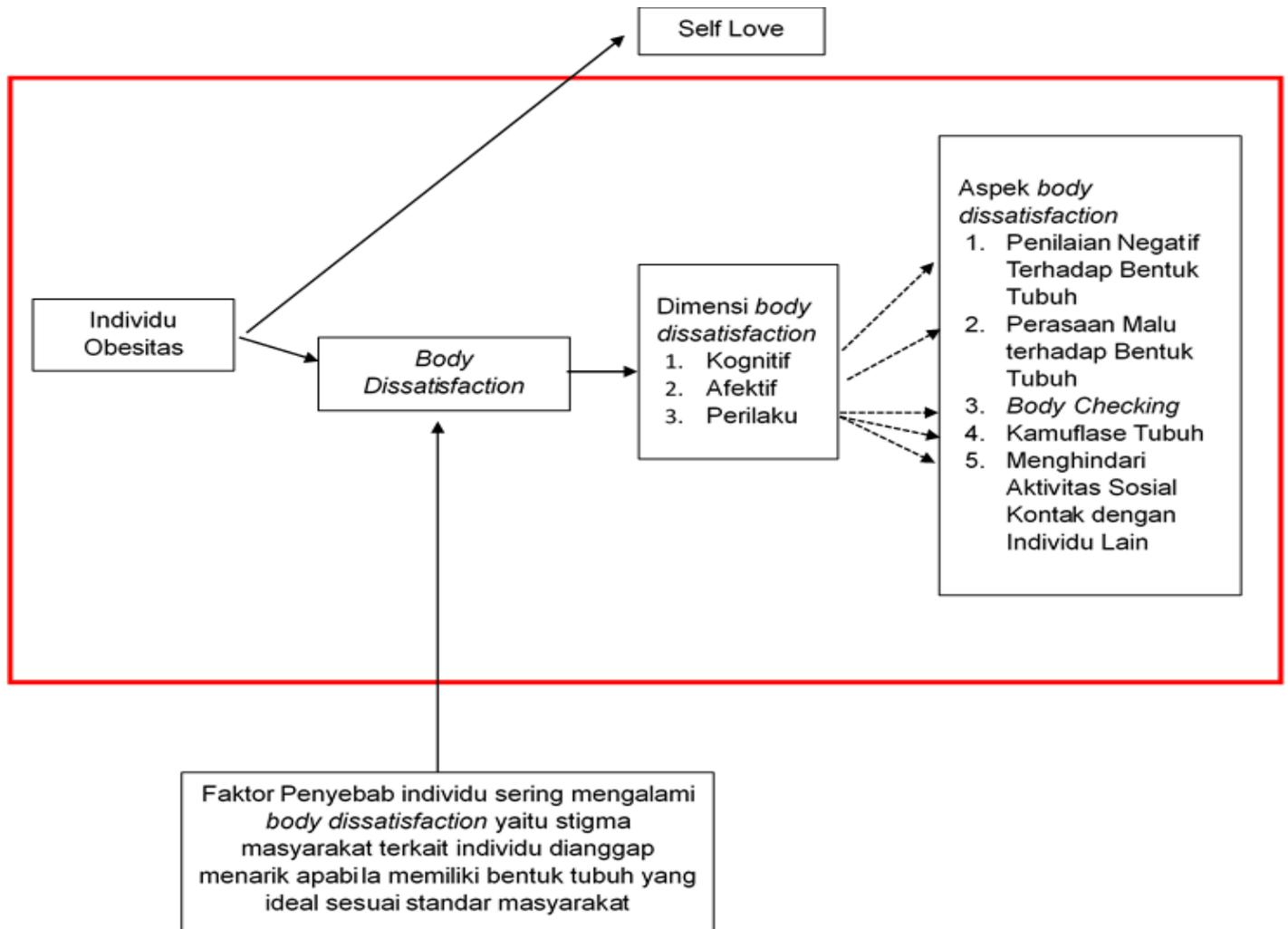
Sudikno et. al (2015) menyatakan bahwa usia dewasa dengan aktivitas fisik yang kurang 2,55 kali lebih besar berisiko mengalami obesitas. Semakin meningkatnya dunia teknologi, akses untuk memperoleh sesuatu menjadi semakin mudah dan fasilitas yang semakin memadai menyebabkan kurangnya gerak tubuh dan aktivitas fisik. Mulyaningsih et.al (2023) menyatakan ketika individu dengan

aktivitas fisik yang kurang maka akan mengakibatkan kurangnya penggunaan energi yang disimpan di dalam tubuh. Maka dari itu, jika jumlah energi yang masuk berlebihan namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sepadan secara berkesinambungan maka akan menyebabkan terjadinya obesitas.

Menurut Kepala Pusat Promosi Kesehatan Kemenkes tahun 2013, gaya hidup bermalas-malasan dan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan IMT serta melemahkan dan menurunkan kemampuan tonus otot. Tonus otot sangat berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh manusia. Keseimbangan dinamis yang tidak optimal akan meningkatkan risiko cedera yang akan dialami ketika berjalan atau melakukan gerakan terutama saat aktivitas gerak yang berat. Status gizi merupakan salah satu faktor risiko yang berperan dalam metabolisme tubuh dan perubahan tekanan darah, terutama gizi lebih

2.3 Kerangka Konseptual

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



 Fokus Penelitian

—————> Terjadi pada

-----> Mengalami

Pada era sekarang setiap individu akan mengalami perubahan fisik baik laki-laki maupun perempuan. Semakin bertambahnya usia, maka akan terjadi perubahan fisik (Berk, 2012). Hal tersebut mengakibatkan munculnya keinginan

individu untuk memiliki penampilan menarik di hadapan individu lain (Santrock, 2012).

Namun tidak semua individu mengalami perubahan fisik yang baik, terdapat individu yang mengalami perubahan fisik berlebih contohnya bagi individu obesitas. Beberapa individu yang mengalami perubahan fisik berlebih tidak menjadikan hal tersebut sebagai suatu masalah, namun terdapat juga individu obesitas yang menganggap bahwa adanya perubahan fisik berlebih pada tubuhnya sehingga menjadi suatu masalah yang menjadi pemicu mengalami *body dissatisfaction* (Safitri et.al, 2019).

Individu yang memiliki berat badan berlebih disebut dengan obesitas. Individu yang mengalami obesitas akan lebih cenderung mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki sehingga akan memengaruhi kepercayaan diri individu terhadap diri sendiri .Hal tersebut akan memengaruhi banyak aspek, terutama hubungan individu yang mengalami obesitas dengan lingkungan sekitarnya (Safitri et.al, 2019).

Beberapa individu obesitas cenderung menutupi ketidakpuasan yang dialami pada bentuk tubuhnya. Individu obesitas yang menyangkal ketidakpuasan yang dirasakan sering disebut dengan istilah *self love*. Individu obesitas yang menggunakan konsep *self love* untuk menutupi ketidakpuasannya dilakukan karena adanya perasaan malu untuk mengakui ketidakpuasan tersebut, sehingga lebih memilih untuk berpura-pura puas dengan bentuk tubuh obesitas yang dimiliki.

Ketidakpuasan yang dimiliki dapat memengaruhi aktivitas-aktivitas individu obesitas. Ketidakpuasan yang dirasakan oleh individu obesitas membuatnya kesulitan dalam beraktivitas. Hal tersebut disebabkan adanya standar masyarakat