

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut WHO (*World Health Organization*), kesehatan didefinisikan sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah (www.wikipedia.com). Menjaga kesehatan tubuh adalah sesuatu hal yang terkadang dianggap sepele dan tidak penting. Seringkali individu hidup dengan pola hidup dan pola makan yang tidak teratur. Secara tidak sadar, pola hidup seperti itu akan menimbulkan sebuah kebiasaan buruk yang dapat mengancam kesehatan kita (Ika, 2007). Masalah kesehatan yang timbul akibat pola hidup dan pola makan yang tidak teratur adalah masalah kegemukan (Chandra, 2009).

Masalah obesitas merupakan masalah global yang melanda masyarakat dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Di Indonesia, jumlah orang obesitas adalah 27% dari 220 juta penduduk (Putra, 2009). Jumlah penderita obesitas di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Sensus Kesehatan Nasional tahun 1989, prevalensi obesitas di perkotaan adalah 1,1%, dan sebanyak 0,7% terjadi di daerah perdesaan. Namun, 10 tahun kemudian, jumlah tersebut meningkat menjadi 5,3% di kota dan 4,3% di desa. Pada 2004, Himpunan Studi Obesitas Indonesia (Hisobi)

menemukan bahwa prevalensi obesitas meningkat menjadi 9,16% pada lelaki dan 11,02% pada perempuan (*Men's Health*, 2009). Bila dilihat dari lingkaran pinggang, sebanyak 41,2% lelaki mengalami obesitas karena lingkaran pinggangnya melebihi 89 sentimeter. Sedangkan pada perempuan, 53,3% tercatat mengalami obesitas karena lingkaran pinggangnya lebih dari 79 sentimeter (dr. Fiastuti Witjaksono MSc SpGK, 2009).

Saat ini kota "X" merupakan kota yang ditempati penduduk obesitas terbanyak, diperkirakan 10 dari setiap 100 penduduk "X" menderita obesitas (Bali Post, 2005). Bertambahnya jumlah orang gemuk di kota "X" diindikasikan dengan hampir setiap hari kita melihat di layar televisi atau membaca di surat kabar tentang iklan berbagai produk penurun berat badan. Kalau kita mencari buku di situs Amazon.com (toko buku elektronik terbesar di dunia), dengan menggunakan *weight loss* sebagai kata kunci, ada lebih dari 1.800 judul buku yang menjanjikan penurunan berat badan. Atau, kalau kita gunakan kata kunci yang sama pada salah satu *search engine*, kita akan menemukan lebih dari 3 juta informasi yang berkaitan dengan penurunan berat badan. Selain itu, jumlah orang gemuk juga diindikasikan dengan maraknya pusat-pusat kebugaran yang menjanjikan penurunan berat badan. (Bali Post, 2005).

Meskipun jumlah orang yang menjalani diet atau melakukan senam kebugaran bertambah, jumlah penderita obesitas terus meningkat. Banyak orang, walaupun sudah berusaha keras menurunkannya, tidak mendapatkan berat badan yang diharapkan (Bali Post, 2005). Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang

disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Zainun Mutadin, SPsi. MSi., 2002).

Masalah ini selalu menjadi pembicaraan yang menarik untuk orang dewasa terutama wanita, karena obesitas akan sangat mengganggu penampilan. Namun, dewasa ini, obesitas tidak hanya mengusik kaum wanita saja, tetapi juga pria. Penelitian menunjukkan bahwa presentase pria mengalami obesitas kini semakin meningkat. Hal ini ternyata lebih banyak dialami oleh kelompok pria yang hanya duduk bekerja dibelakang meja dibandingkan kelompok pria yang bekerja aktif di lapangan (Tanaka, 2008). Jadi, aktifitas fisik yang dilakukan oleh pria mempengaruhi terjadinya obesitas.

Berat badan berlebih pada pria memiliki resiko yang tinggi terhadap kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, arthritis, diabetes, kanker, stress dan depresi. Terjadinya obesitas pada pria sama halnya seperti hukum persamaan keseimbangan. Jika kalori yang dikonsumsi lebih banyak dibandingkan yang digunakan untuk aktivitas setiap hari, maka kalori atau energi yang tersisa tersebut akan disimpan sebagai lemak dan akhirnya dapat meningkatkan berat badan pria (Tanaka, 2008). Jadi, asupan kalori juga harus diperhatikan agar seimbang dengan energi yang dikeluarkan saat beraktivitas.

Obesitas pada pria dapat disebabkan oleh tiga faktor, yaitu faktor gen, makanan, dan aktivitas fisik. Ada kelompok pria yang mudah sekali mengalami kegemukan, namun ada pula kelompok pria dengan berat badan yang stabil selama bertahun-tahun. Hal ini ternyata disebabkan oleh faktor genetik. Beberapa

penelitian membuktikan adanya gen-gen yang telah diidentifikasi dapat menurunkan atau meningkatkan nafsu makan. Sebagai contoh, ada kelompok pria yang mudah merasa lapar, mereka akan makan begitu banyak sebelum akhirnya mereka merasa kenyang. Hal ini tentu memberikan kesempatan pada pria tersebut untuk makan secara berlebihan, dan akhirnya berat badan akan meningkat. (Tanaka, 2008).

Pria yang cenderung memilih makanan yang tinggi akan kandungan lemak dan kalori, meskipun dalam jumlah sedikit, memiliki berat badan yang lebih tinggi dibandingkan pria yang mengkonsumsi makanan rendah kalori, seperti roti, kentang, dan sayuran. Mengkonsumsi terlalu banyak lemak juga dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung. Beberapa pria menyatakan bahwa ketergantungan mereka terhadap makanan terjadi ketika mereka dalam keadaan lelah, bosan, dan sedang emosi. Konsumsi makanan yang berlebih, meskipun tidak sedang dalam kondisi lapar, ternyata dapat menyebabkan masalah pada berat badan. Aktivitas fisik juga mempengaruhi berat badan pria. Sebagai contoh, pria yang lebih aktif bekerja di lapangan ternyata mengalami peningkatan berat badan yang lebih sedikit dibandingkan pria yang hanya duduk atau bekerja di depan komputer, TV, atau mobil. Olahraga yang teratur juga dapat membantu pria untuk mengontrol berat badan, serta mengurangi resiko terjadinya penyakit jantung dan diabetes. (Tanaka, 2008).

Olahraga yang dilakukan pria berbeda-beda sesuai dengan tujuan dan usia mereka. Usia 20 tahun adalah puncak kondisi kesehatan seseorang. Pada usia ini kondisi tubuh sedang fit. Dengan kondisi seperti ini, pilihan olahraga sangat

leluasa karena berbagai macam olahraga dapat dicoba. Usia 30 tahun adalah usia *maintanance*, atau butuh perawatan. Jika tidak memperhatikan pola makan dan olahraga, maka akan menyebabkan obesitas. Di usia ini olahraga yang dapat dicoba juga sangat leluasa, namun harus dibiasakan secara teratur. Usia 40 tahun, pada usia ini pria mengalami penurunan sedikit pada kemampuan fisiknya. Dalam olahraga harus diperhatikan beberapa hal, apalagi jika memiliki hipertensi atau penyakit jantung. Pria yang bertubuh gemuk pada usia 40 tahun keatas sebaiknya mengurangi olahraga beban, karena ada kemungkinan ada masalah dengan otot atau persendian (Kompas Cyber Media, Agustus 2007).

Untuk individu yang mengalami obesitas, olahraga yang cocok adalah olahraga kombinasi antara olahraga aerobik dan angkat beban. Lama latihan aerobik sekitar 45 menit, diteruskan angkat beban, juga selama 45 menit (Majalah Nirmala, 2003). Selain tubuh yang sehat, meningkatkan ketahanan tubuh serta motivasi membentuk tubuh atletis, seksi, dan ramping menjadi sebuah magnet tersendiri. Salah satu cara untuk mewujudkan keinginan itu dengan melakukan fitnes (Michael, 2008).

Keinginan individu yang mengalami obesitas untuk mwmbentuk tubuh atletis, seksi dan ramping didorong oleh bagaimana individu tersebut memandang tubuhnya, yang biasa kita sebut dengan istilah *body image*. Dari hasil survei yang dilakukan peneliti kepada 9 orang pria obesitas yang melakukan aktivitas fitnes di kota “X”, didapatkan hasil sebagai berikut, 100% pria tersebut mengikuti aktifitas fitnes dikarenakan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh mereka. Dari 9 orang tersebut, 100% merasa tidak percaya diri dan merasa minder bila berada di

tempat umum, bahkan 66.67% sering mendapat ejekan dari teman-temannya sejak duduk di bangku sekolah dan 33,33% lainnya tidak mendapat ejekan dari teman-temannya. Selain itu, 100% dari pria tersebut mengikuti aktifitas fitness untuk menjaga kondisi kesehatan tubuhnya dikarenakan banyaknya bahaya penyakit yang akan timbul dengan kondisi kelebihan berat badan seperti yang telah diberitakan di televisi maupun di majalan dan koran. Dalam hal relasi, 22,22% mengalami kesulitan dalam hal berelasi dengan pria maupun dengan wanita dikarenakan ketidakpercayaan dirinya dan 77,77% tidak memiliki kesulitan dalam hal berelasi dengan pria maupun wanita, namun 71,42% mengalami kesulitan dalam hal berelasi dengan wanita, bahkan mereka sering dijauhi oleh wanita yang mereka sukai, sedangkan 28,58% lainnya tidak mengalami kesulitan dalam melakukan relasi dengan wanita. Dari wawancara dengan 9 pria tersebut, dapat kita ketahui bahwa 100% memiliki *body image evaluation* yang rendah (tidak puas terhadap tubuhnya) sehingga menghasilkan *body image* negatif .

Dari fakta diatas menunjukkan adanya upaya dari pria untuk memperbaiki penampilannya didasari oleh penghayatannya terhadap gambaran mengenai tubuhnya. Gambaran mengenai tubuhnya sendiri tersebut dinamakan *body image* (Cash, 2002). *Body image* pada setiap pria ada yang positif dan ada yang negatif. Pria yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki kepuasan terhadap tubuhnya (merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya) dan menganggap tubuhnya penting (menjaga kondisi tubuhnya). Pria dengan *body image* yang negatif cenderung tidak puas terhadap tubuh serta penampilannya (merasa tidak percaya diri dan minder terhadap kondisi tubuhnya) dan tidak menganggap

tubuhnya penting (tidak menjaga kondisi tubuhnya) sehingga pria tersebut berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya agar dirinya menjadi lebih percaya diri.

Body image meliputi dua element dasar *attitudinal*, yaitu *body image investment* dan *body image evaluation*. *Body image investment* merujuk pada nilai kepentingan yaitu ditekankan pada tubuh (baik dalam bentuk pikiran, perasaan maupun tindakan) dalam mengevaluasi diri. Ada individu yang tidak meningkatkan usaha dalam menjaga penampilan seperti mengikuti fitnes menjaga kondisi tubuhnya (*Body Investment* negatif), tetapi ada individu yang berusaha untuk menjaga kondisi tubuhnya (*Body Investment* positif). *Body image evaluation* mengarah pada penilaian positif dan negatif, dan keyakinan mengenai penampilan (kepuasan dan ketidakpuasan) tubuh. Ada individu yang mengikuti fitnes karena tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya (*Body Evaluation* negatif), tetapi ada individu yang sudah merasa puas dengan tubuhnya namun mengikuti fitnes untuk kesehatan (*Body Evaluation* positif).

Dilihat dari uraian diatas, dapat kita lihat ada perbedaan *body image* pada pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X”, yaitu adanya *body image* positif dan *body image* negatif.. Dari perbedaan tersebut, peneliti tertarik untuk menggali lebih lanjut mengenai masalah tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Bagaimana *Body Image* pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X”.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body image* pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X”.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui positif-negatif *body image* pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes beserta faktor-faktor yang mempengaruhi, di kota “X”.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Ilmiah

- Memberi informasi tambahan pada bidang Psikologi Klinis tentang *body image* pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X”.
- Memberi informasi bagi peneliti selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan *body image* pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X”.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberi informasi kepada pemilik pusat kebugaran mengenai *body image* pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X”.
- Memberi informasi kepada pria obesitas yang melakukan aktifitas fitnes di kota “X” agar mereka memperoleh gambaran mengenai *body image* yang dimiliki.

1.5. Kerangka Pikir

Masa dewasa awal berkisar antara usia 20 sampai 35 tahun (John W, Santrock, 2002). Pada masa dewasa awal terjadi perkembangan kognitif individu, dimana individu berfokus pada pekerjaan dan karir. Pada masa perkembangan karir, individu memiliki empat fase utama: seleksi dan masuk kerja, penyesuaian diri, pemeliharaan, dan pensiun. Fase-fase tersebut telah dapat diidentifikasi dalam karir yang bergerak dalam satu gerak maju yang teratur; hal itu semakin tidak jelas dalam pola kerja yang tidak teratur atau perubahan kerja yang memerlukan beberapa bentuk penyesuaian diri kembali. Selain perkembangan kognitif, pada masa dewasa awal juga terdapat perkembangan sosio-emosional yang mencakup kehidupan pernikahan dan keluarga. Pada perkembangan ini, individu mulai memasuki masa mencari pasangan hidup dan membangun kehidupan berkeluarga.

Masa dewasa awal juga terjadi perkembangan fisik. Pada masa ini tidak hanya mencapai puncak dari kemampuan fisik, tetapi di akhir masa dewasa awal kemampuan fisik kita juga mulai menurun. Kekuatan dan kesehatan otot mulai

menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30-an. Dagunya yang mengendur, perut yang gendut mungkin juga mulai muncul untuk pertama kali. Untuk mengembalikan kekuatan dan kesehatan otot serta mengencangkan kekenduran kulit dan melangsingkan perut yang gendut, pria biasanya melakukan olahraga, dan salah satu olahraga yang dilakukan adalah fitness.

Semua pria yang mengikuti aktifitas fitness di kota “X” memiliki tujuan yang berbeda-beda, termasuk pria yang mengalami obesitas. Tujuan mereka melakukan aktifitas fitness dilatarbelakangi oleh adanya *self-schema* yang berhubungan dengan penampilan seseorang. Markus (Cash, 2002, 58) mendefinisikan *self-schema* sebagai generalisasi secara kognitif mengenai diri (yang diperoleh dari pengalaman di masa lalu) yang mengatur dan menuntun jalannya pengolahan informasi dalam kaitannya dengan diri yang terkandung dalam pengalaman sosial individu. Apabila di masa lalu pria sering menerima ejekan dari teman-temannya karena badannya yang gemuk, maka pria tersebut akan memaknakan bahwa penampilan fisiknya jelek dan akhirnya akan menjadi minder dan tidak percaya diri. *Self-schema* yang dimiliki oleh setiap pria obesitas membuat mereka memandang tubuh mereka dengan berbeda-beda, ada yang memandang penampilan fisiknya jelek (negatif) dan ada yang memandang penampilan fisiknya bagus (positif). Penghayatan serta gambaran mereka terhadap bentuk tubuhnya dinamakan *body image*. *Body image* adalah gambaran mengenai tubuh sendiri yang dibentuk oleh individu dalam pikiran masing-masing (Thomas Cash).

Body image terbagi atas dua dimensi, yaitu *body image investment* dan *body image evaluation*. *Investment* merujuk pada nilai kepentingan yaitu ditekankan pada tubuh (baik dalam bentuk pikiran, perasaan maupun tindakan) dalam mengevaluasi diri, sedangkan *evaluation* mengarah pada penilaian positif dan negatif serta keyakinan mengenai penampilan (kepuasan dan ketidakpuasan) tubuh. *Body image* positif berarti pria obesitas memiliki kepuasan terhadap tubuhnya (*body image evaluation* tinggi) dan juga mementingkan bentuk tubuh yang ideal serta berusaha mencapai tubuh ideal tersebut (*body image investment* tinggi). Sedangkan *body image* negatif berarti pria obesitas memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan tidak mementingkan bentuk tubuh ideal, ataupun memiliki salah satu dari kedua dimensi *body image* tersebut.

Adapun faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu *historical and development influences*. *Historical and development influences* yaitu bagaimana sosialisasi makna penampilan dan pengalaman yang terfokus pada tubuh seseorang selama masa kanak-kanak dan remaja, yang dipengaruhi oleh *cultural socialization, interpersonal experiences, physical characteristics, dan personality attributes*. *Cultural socialization* yang dimaksud seperti media massa yang menyampaikan informasi mengenai maskulinitas tubuh seorang pria yang terlihat dari bentuk tubuhnya misalnya pria yang memiliki berat badan yang berlebihan melihat foto pria atletis maka pria tersebut akan merasa minder dengan keadaan tubuhnya tersebut. *Interpersonal experiences* yang meliputi penilaian dari orang lain mengenai bentuk tubuh seseorang, umpan balik mengenai penampilan fisik seseorang dengan mempersepsi pandangan orang lain mengenai bentuk tubuhnya

misalnya ketika masih anak-anak seseorang sering mendapatkan ejekan dari teman-temannya karena berat badannya berlebih. *Physical characteristic* yang mengarah pada berat badan, tinggi badan dan sebagainya misalnya seorang pria yang merasa tidak puas karena memiliki tubuh yang gemuk. *Personality attributes* yang dipengaruhi oleh konsep diri terhadap bentuk tubuhnya, misalnya merasa tidak percaya diri karena memiliki ukuran tubuh yang besar.

Berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, *cultural socialization* yang rendah, kurangnya media massa yang mensosialisasikan nilai-nilai penampilan yang diharapkan oleh masyarakat serta tindakan yang harus diambil individu untuk mencapai tindakan sosial tersebut menghasilkan *body image investment* tinggi dan *body image evaluation* tinggi, sehingga individu masih mementingkan bentuk tubuh ideal dan merasa puas terhadap tubuhnya. Dengan demikian, individu memiliki *body image* positif. Sedangkan *cultural socialization* yang tinggi, banyaknya media massa yang mensosialisasikan nilai-nilai penampilan yang diharapkan oleh masyarakat serta tindakan yang harus diambil individu untuk mencapai tindakan sosial tersebut sehingga menghasilkan derajat yang rendah pada kedua atau salah satu dimensi *body image*, misalnya *body image investment* tinggi dan *body image evaluation* rendah, sehingga individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya walaupun sudah berusaha untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Dengan demikian, individu tersebut memiliki *body image* negatif.

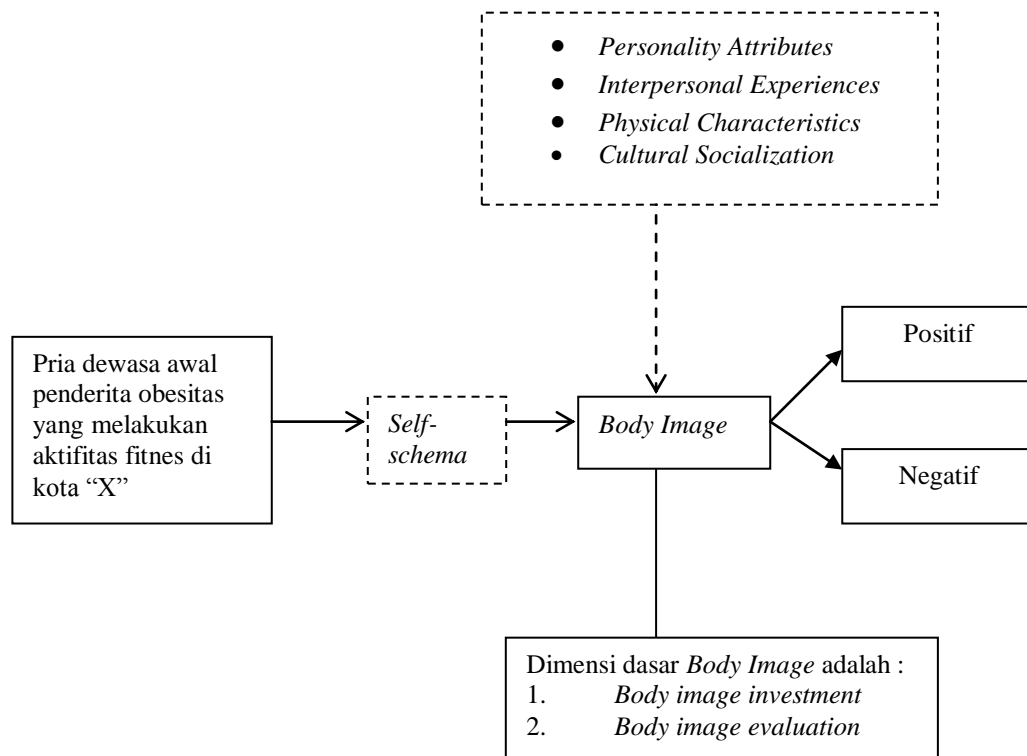
Pada faktor *interpersonal experiences*, faktor *interpersonal experiences* yang rendah, sedikitnya umpan balik yang diberikan oleh orang lain mengenai

penampilan fisiknya sehingga menghasilkan *body image investment* tinggi dan *body image evaluation* tinggi, membuat individu mementingkan bentuk tubuh ideal dan merasa puas terhadap tubuhnya. Dengan demikian individu memiliki *body image* positif. Sedangkan *interpersonal experiences* yang tinggi, banyaknya umpan balik yang diberikan mengenai penampilan fisiknya sehingga menghasilkan derajat yang rendah pada kedua atau salah satu dimensi *body image*, misalnya *body image investment* rendah dan *body image evaluation* rendah, sehingga individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya tetapi tidak berusaha untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Dengan demikian individu tersebut memiliki *body image* negatif.

Pada faktor *physical characteristic*, *physical characteristic* yang tinggi, besarnya daya tarik dan penerimaan sosial terhadap penampilan fisik sehingga menghasilkan *body image investment* tinggi dan *body image evaluation* tinggi, individu berpikir bahwa tubuh yang ideal adalah penting dan merasa puas terhadap tubuhnya. Dengan demikian individu tersebut memiliki *body image* positif. Sedangkan *physical characteristic* yang rendah, kurangnya daya tarik dan penerimaan sosial terhadap penampilan fisik sehingga menghasilkan derajat yang rendah pada kedua atau salah satu dimensi *body image*, misalnya *body image investment* rendah dan *body image evaluation* tinggi, sehingga individu tidak berusaha untuk menjaga tubuhnya agar tetap ideal karena individu tersebut sudah merasa puas. Dengan demikian individu tersebut memiliki *body image* negatif.

Pada faktor *personality attributes*, *personality attributes* yang tinggi, besarnya penerimaan diri lalu merasa dirinya berharga sehingga menghasilkan

body image investment tinggi dan *body image evaluation* tinggi, membuat individu menjaga bentuk tubuhnya tetap ideal dan merasa puas terhadap tubuhnya. Dengan demikian individu tersebut memiliki *body image* positif. Sedangkan *personality attributes* yang rendah, individu kurang menerima dirinya lalu merasa dirinya tidak berharga sehingga menghasilkan derajat yang rendah pada kedua atau salah satu dimensi *body image*, misalnya *body image investment* rendah dan *body image evaluation* rendah, membuat individu tidak puas terhadap tubuhnya serta tidak menjaga keidealan tubuhnya. Dengan demikian individu tersebut memiliki *body image* negatif.



Gambar 1.1 Skema Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

1. *Self-schema* mendasari terbentuknya *body image* berkaitan dengan masa lalu pria dewasa awal penderita obesitas.
2. *Body image* memiliki dua dimensi yaitu *body image investment* (nilai kepentingan) dan *body image evaluation* (nilai kepuasan).
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu *historical and development influences* dan *proximal event and processes*.

Body image pria dewasa awal penderita obesitas ada yang positif dan negatif