

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada saat ini diperkirakan lebih dari 100 juta penduduk dunia menderita kegemukan. Berdasarkan data yang diterima oleh WHO (*World Health Organization*) kian hari kian bertambah jumlah penderita yang mengalami masalah kelebihan berat badan. Data yang dikumpulkan dari seluruh dunia memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas pada 10 – 15 tahun terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) pada tahun 2004 didapatkan angka prevalensi obesitas ($IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$) 9,16 % pada pria dan 11,02 % pada wanita (www.suaramerdeka.com).

Berdasarkan Seminar Kesehatan Obesitas, Senat Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, Obesitas (kegemukan) merupakan suatu penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak di bawah kulit yang berlebihan di seluruh tubuh, sehingga berat badan seseorang menjadi jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Jika “tempat” yang tersedia di bawah kulit sudah penuh dengan lemak, tidak menutup kemungkinan lemak itu juga dapat menempati berbagai organ lainnya seperti jantung dan ginjal sehingga berisiko terhadap penyakit kardiovaskuler, tekanan darah tinggi, dan lain-lain. Metoda yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas dan sudah ditetapkan WHO adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT diukur menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m^2) sehingga satuannya menjadi kg/m^2 . Seseorang dikatakan mengalami obesitas dan membutuhkan pengobatan bila mempunyai IMT di

atas 30, dengan kata lain orang tersebut memiliki kelebihan berat badan sebanyak 20%. (www.medikaholistik.com)

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu warisan genetik, mekanisme fisiologis, faktor kognitif, dan pengaruh lingkungan. Teori genetik mengatakan bahwa kemungkinan seorang anak menjadi obesitas berhubungan dengan orangtuanya. Sedangkan mekanisme fisiologis berhubungan dengan *Basal Metabolism Rate* (BMR) yaitu jumlah energi minimum yang digunakan seorang individu pada saat istirahat. Selain BMR, mekanisme fisiologis juga berhubungan dengan sel lemak (*fat cell*). Sel lemak pada orang normal berjumlah 30 sampai 40 milyar dan sel lemak pada orang obesitas berjumlah 80 sampai 120 milyar. Faktor lingkungan meliputi aktifitas fisik, gaya hidup, peralatan yang mempermudah kerja, sosial, ekonomi, dan nutrisi/perilaku makan. Pada orang normal biasanya makan sebagai respon terhadap rangsangan internal yaitu rasa lapar, namun orang obesitas sangat dipengaruhi oleh rangsangan dari luar / eksternal seperti rasa, jumlah, bau, dan rupa makanan. (Brownell, 1990; Logue, 1986 dalam Santrock 2002)

Obesitas lebih banyak terjadi pada wanita dewasa awal, karena kebanyakan individu pada masa dewasa awal ini mengembangkan pola hidup yang buruk seperti tidak sarapan pada pagi hari, tidak makan siang dan menggantinya dengan memakan makanan kecil sebagai pengganti makanan *regular*, atau bahkan makan dalam jumlah yang melebihi normal, merokok, tidak atau sangat jarang berolahraga, dan jumlah waktu tidur yang kurang dari normal. Mereka menyalahgunakan sumber daya fisik

yang mereka miliki dengan cara melakukan gaya hidup yang dapat merusak kesehatan (Csikzentmihalyi & Rathunde, 1998 dalam Santrock 2002).

Gaya hidup individu pada masa dewasa awal yang dapat merusak kesehatan tersebut, akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Salah satu penyakit yang sering muncul dan sangat serius adalah obesitas. Dibanding kaum pria, obesitas yang dialami wanita akan menimbulkan masalah kesehatan yang lebih serius. Misalnya, risiko diabetes, gangguan kesuburan, gangguan produksi sel telur, gangguan mendengkur, dan serangan asma (Santrock, 2002). Selain itu, wanita juga ingin memiliki berat badan yang ideal agar selalu tampak cantik dan sedap dipandang mata setiap hari di depan umum. Selain berdampak buruk bagi kesehatan, obesitas juga berpengaruh pada kesehatan mental. Menurut penelitian Schacter orang yang mengalami obesitas cenderung lebih sensitif dalam berinteraksi, merasa tersisih, mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, rasa percaya diri yang rendah, rasa permusuhan, dan kecenderungan depresi yang lebih tinggi dibandingkan orang dengan berat badan yang normal karena adanya pertentangan batin antara ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal dengan kenyataan yang ada (Lingsweiler, Crowther, & Stephens, 1987 dalam Nevid 2005). Penelitian Bray menunjukkan bahwa obesitas mempunyai dampak buruk bagi kesehatan dan interaksi sosial yang berlangsung selama rentang usia anak-anak hingga dewasa, karena mereka dicap sebagai orang yang mudah tersinggung, lamban, dan malas. Oleh karena itu, orang yang obesitas seringkali tertekan dengan permasalahan berat badannya dan mereka

sangat ingin untuk menurunkan berat badannya (Brownell,1982; Hall & Hall, 1982 dalam Santrock 2003). Untuk mewujudkan keinginan itu tidak jarang mereka melakukan berbagai cara agar mendapatkan tubuh ideal, salah satunya dengan menjalani program penurunan berat badan. Langkah itu memang tidak mudah dilakukan, wanita yang mengalami obesitas cenderung memandang program penurunan berat badan sebagai sesuatu yang menyiksa (Brownell & Wadden, 1992; Foster dkk., 1997; Ross dkk.,2000 dalam Nevid 2005).

Orang yang mengalami obesitas yang ingin menurunkan berat badan dengan cara mengikuti program penurunan berat badan, akan mencari tempat-tempat yang menyediakan program penurunan berat badan yang sesuai untuknya. Di Pusat olahraga "X" terdapat sebuah program khusus penurunan berat badan selama 3 bulan. Program tersebut terdiri dari olahraga fitness, aerobik, serta pengaturan pola makan. Peserta program penurunan berat badan di tuntut untuk menyusun jadwal olahraga mereka sesuai dengan kegiatan mereka masing-masing. Pusat olahraga "X" peserta dianjurkan untuk berolahraga 5 kali dalam seminggu dan mengatur pola makan yaitu sarapan pada pukul 07.00 – 08.00, makan siang pada pukul 12.00 – 13.00, dan makan malam sebelum pukul 19.00, sesudah itu peserta dianjurkan untuk tidak makan lagi, di samping itu peserta dianjurkan mengurangi makanan berlemak dan manis, mengganti makanan ringan dengan makanan yang rendah lemak seperti buah-buahan, yoghurt, atau jus. Jumlah anggota program penurunan berat badan di pusat olahraga tersebut sebanyak 113

orang, yang terdiri dari 78 orang wanita dan 35 orang pria. Dari keseluruhan anggota wanita program penurunan berat badan tersebut ada 40 orang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan 38 orang yang mengalami obesitas. Selain itu 32 orang (84%) dari jumlah wanita yang mengalami obesitas tersebut berusia antara 20 – 40 tahun (dewasa awal).

Orang-orang yang mengalami obesitas memiliki dua sifat yang menonjol yaitu kecenderungan untuk makan berlebihan dan kurang bergerak atau kurang berolahraga. Orang yang mengalami obesitas juga kurang memiliki pengendalian diri atas pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri (Brownell & Wadden, 1992 dalam Santrock 2002). Sedangkan untuk dapat menurunkan berat badannya orang-orang yang obesitas perlu dapat mengatur dirinya sendiri untuk mencapai tujuannya yaitu menurunkan berat badan atau biasa disebut kemampuan untuk mengatur diri sendiri untuk mencapai suatu tujuan disebut regulasi diri.

Self-Regulation mengacu pada pemikiran diri yang terus berkembang, tindakan dan perasaan yang berasal dari dalam diri yang telah dirancang serta secara berulang diadaptasi untuk mencapai *personal goal*, yaitu untuk menurunkan berat badan. *Self-Regulation* dideskripsikan sebagai sebuah siklus, karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian tindakan yang dilakukan pada saat ini. (Boekaerts, 2000)

Self-regulation dipandang sebagai interaksi dari pribadi individu, tingkah laku individu, dan lingkungan individu tersebut. *Self-regulation* terdiri atas usaha-usaha individu untuk mengontrol perilakunya dalam jangka panjang untuk meraih goal

individu tersebut. Dalam pelaksanaannya *self-regulation* memiliki tiga fase perputaran, yaitu fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), serta *self-reflection* (proses refleksi diri / evaluasi).

Fase pertama dari *self-regulation* adalah *forethought* (perencanaan), yaitu wanita dewasa awal yang mengalami obesitas menentukan *goal*-nya yaitu menurunkan berat badan sampai mereka mencapai berat badan yang sesuai dengan tujuan mereka. dan merencanakan strategi untuk meraih *goal*-nya, misalnya berolahraga secara teratur. Fase kedua adalah *performance* (tindakan) meliputi proses-proses yang terjadi selama usaha wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dalam menurunkan berat badannya sampai mencapai berat yang ideal dan dampaknya terhadap perhatian dan tindakan yang dilakukan wanita dewasa awal yang obesitas dalam melaksanakan rencana dan strategi yang telah dibuat pada fase pertama. Fase selanjutnya adalah fase *self-reflection* (refleksi diri), pada fase ini wanita dewasa awal yang mengalami obesitas mengevaluasi semua tindakan yang telah dilakukan, apakah *goal*-nya tercapai atau tidak. Apabila *goal* yang telah ditentukan untuk menurunkan berat badan tidak tercapai maka hal ini akan mempengaruhi fase *forethought*, fase *performance*, dan fase *self-reflection* di masa yang akan datang.

Dalam mengikuti program penurunan berat badan ini *self-regulation* menjadi penting karena di program penurunan berat badan ini pesertalah yang lebih aktif dalam membuat keputusan dan mengambil tindakan. Pusat Olahraga "X" hanya menyediakan sarana, memberikan masukan dan bimbingan mengenai cara

berolahraga yang baik, makanan yang bergizi namun rendah lemak. Sedangkan selebihnya peserta yang dituntut untuk membuat perencanaan sendiri dalam menurunkan berat badannya seperti membuat jadwal olahraga disesuaikan dengan kesibukan mereka masing-masing dan mengatur pola makan mereka sendiri. Selain itu, program penurunan berat badan ini adalah program dalam jangka waktu tiga bulan, selama mengikuti program ini, peserta dituntut untuk disiplin, mengendalikan diri, dan fokus terhadap jadwal olahraga pola makan yang dibuat. Jadi untuk mengikuti program penurunan berat badan ini peserta harus meregulasi dirinya untuk dapat meraih *goal*-nya.

Rodin menyimpulkan bahwa orang yang mengalami obesitas kurang dapat mengendalikan diri, cenderung terpengaruh hal-hal eksternal seperti adanya makanan yang sangat banyak, jam yang menunjukkan waktu makan, atau akses yang mudah untuk mendapatkan makanan (Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1989 dalam Santrock 2003). Kemampuan wanita dewasa awal dalam merencanakan strategi yang akan ia lakukan untuk menurunkan berat badannya, melaksanakan semua yang telah ia rencanakan, dan mengevaluasi semua tindakan yang telah ia lakukan dengan hasil yang dicapai akan mempengaruhi keberhasilan dalam program penurunan berat badannya.

Dari wawancara dan kuesioner yang diberikan kepada 10 orang wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan mengikuti program penurunan berat badan di Pusat Olahraga "X" di Bandung, 50% subjek mengatakan bahwa mereka mampu

menetapkan berapa banyak berat badan yang ingin mereka turunkan dan merencanakan kegiatan-kegiatan yang akan mereka lakukan dalam menurunkan berat badannya seperti mengikuti aerobik, fitness, juga mengatur pola makan, namun mereka merasa kesulitan dalam melaksanakan semua rencana mereka sebab mereka sering tidak menepati jadwal olahraganya karena sibuk dengan pekerjaannya, dan tidak dapat menahan nafsu makan bila melihat makanan kesukaan mereka. Mereka juga berkata mereka kurang dapat menjaga pola makan dikarenakan di sekitar lingkungan rumah dan kantornya banyak yang menjual makanan yang mengundang selera. Walaupun demikian mereka tetap sadar bahwa berat badan mereka tidak turun dikarenakan usahanya yang kurang maksimal. Lalu 30% subjek berkata bahwa mereka mampu merencanakan kegiatan-kegiatan yang akan mereka lakukan untuk menurunkan berat badannya seperti mengikuti aerobik, fitness, dan mengatur pola makannya. Mereka tidak suka berolahraga tetapi mereka mencoba untuk tetap konsisten dalam melaksanakan seluruh rencananya seperti berolahraga sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Mereka berkata bahwa anggota keluarga ikut mendukung dengan membantu menyediakan makanan yang rendah kalori untuk mereka. Namun setelah berat badannya sedikit demi sedikit turun tetapi belum mencapai target, mereka kurang dapat mengevaluasi apakah jadwal olahraga dan pola makan yang mereka buat atas saran *trainer* sudah tepat untuk mereka atau belum.

Selain itu 20% subjek berkata bahwa mereka mampu menentukan target berat badan yang ingin mereka turunkan dan mampu merencanakan kegiatan-kegiatan yang

akan mereka lakukan untuk menurunkan berat badannya seperti banyak berolahraga, mengurangi makan makanan yang berlemak, dan menahan nafsu makan. Mereka juga cukup mampu melaksanakan semua rencana mereka karena ada teman yang sama-sama mengikuti program penurunan berat badan sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dalam menjalani seluruh program. Mereka juga cukup mampu mengevaluasi bahwa berat badannya turun karena mereka mampu melaksanakan seluruh rencana mereka dan mereka merasa cukup puas atas usaha mereka.

Dari keseluruhan responden, mereka berpendapat yang paling sulit dilakukan adalah pelaksanaan rencana-rencana yang telah mereka buat seperti mengatur pola makan dan berolahraga. Bagi mereka ukuran tubuh menghambat mereka untuk bergerak, selain itu ketika mereka selesai berolahraga, nafsu makan mereka akan meningkat. Mereka juga kesulitan menahan keinginan untuk makan bila melihat makanan kesukaan mereka.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan *trainer*, kebanyakan peserta program penurunan berat badan ini pernah mengikuti program penurunan berat badan di tempat lain. Pada saat mereka mengikuti program penurunan berat badan sebelumnya, berat badannya memang berkurang, namun ketika programnya selesai berat badannya pun bertambah lagi. Menurut pengamatan *trainer*, kesulitan para anggota adalah mengatur pola makan karena mereka sudah terbiasa makan dalam porsi besar dan sering. Kemudian pada awalnya para peserta mengalami kesulitan dalam berolahraga, mereka kesulitan mengikuti gerakan-gerakan aerobik karena

terhambat oleh tubuh mereka yang besar. Namun lama-kelamaan mereka menjadi terbiasa untuk berolahraga.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai *self-regulation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang sedang dalam proses menurunkan berat badannya di pusat olahraga “X” Bandung lebih lanjut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut: Bagaimana kemampuan *self-regulation* wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan di pusat olahraga “X” Bandung

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *self-regulation* wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan di pusat olahraga “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai *self-regulation* dan faktor-faktor fisik dan sosial yang menunjang *self-regulation* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan di pusat olahraga “X” Bandung.

1.4 Kegunaan

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Sebagai masukan bagi ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis.
- Sebagai masukan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-regulation*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi tentang *self-regulation* bagi wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan di Pusat Olahraga “X” Bandung sehingga dapat menjadi bahan untuk pengenalan diri, dan yang kurang mampu meregulasi dirinya agar dapat meningkatkan *self-regulation*-nya.
- Sebagai masukan bagi instruktur / *trainer* di Pusat Olahraga “X” mengenai *self-regulation* sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merencanakan program-program penurunan berat badan di pusat olahraga “X” yang lebih efektif.

1.5 Kerangka Pikir

Wanita dewasa awal yang mengalami obesitas berusaha menurunkan berat badannya dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan mengikuti program penurunan berat badan. Dalam program tersebut wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dituntut untuk membuat jadwal olahraga yang harus mereka jalani, sedangkan bagi orang obesitas dengan kondisi tubuh mereka yang besar, olahraga merupakan hal yang berat. Selain itu mereka juga harus menjaga pola makan mereka, dengan hanya boleh makan makanan yang rendah kalori. Untuk dapat mencapai keberhasilan dan mampu mengatasi setiap hambatan dalam program penurunan berat badannya, para wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memerlukan *self-regulation*.

Self-Regulation mengacu pada pemikiran diri yang terus berkembang, tindakan dan perasaan yang berasal dari dalam diri yang telah dirancang serta secara berulang diadaptasi untuk mencapai *personal goal*, yaitu untuk menurunkan berat badan. *Self-Regulation* dideskripsikan sebagai sebuah siklus, karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian tindakan yang dilakukan pada saat ini. (Zimmerman dalam Boekaerts, 2000). *Self-regulation* memiliki tiga fase dalam pelaksanaannya yaitu fase *forethought* (perencanaan), fase *performance* (pengendalian diri), dan fase *self-reflection* (evaluasi). Ketiga fase ini saling berhubungan dan membentuk sebuah siklus *self-regulation*. Kemampuan *self-regulation* para wanita dewasa awal obesitas yang mengikuti program penurunan

berat badan di Pusat Olahraga “X” akan berbeda-beda tergantung bagaimana mereka menjalankan fase-fase *self-regulation*.

Pada fase *forethought* wanita dewasa awal obesitas yang mampu meregulasi dirinya dalam menurunkan berat badannya akan menentukan target yaitu menurunkan berat badannya sampai berat badannya menjadi ideal menurut perhitungan IMT (*goal setting*), merencanakan kegiatan-kegiatan yang membantunya dalam mencapai targetnya seperti memperbanyak aktivitas fisik, mengubah kebiasaan makannya yang tidak teratur, dan memilih makanan yang rendah lemak (*strategic planning*). Selain itu ia juga meyakinkan dirinya bahwa ia mampu menjalankan semua yang telah ia rencanakan (*self-efficacy*) dan keyakinan bahwa ia akan memperoleh bentuk tubuh yang ideal bila ia dapat menjalankan seluruh program penurunan berat badannya (*outcome experience*). Kemudian wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang sedang menurunkan berat badannya juga berencana untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang ia minati (*intrinsic interest / valuing*). Lalu ia juga berencana mentaati semua jadwal olahraga dan pola makan yang telah diatur dalam program penurunan berat badannya (*goal orientation*).

Sedangkan wanita dewasa awal obesitas yang kurang mampu meregulasi dirinya dalam menurunkan berat badan akan kurang mampu menetapkan target berat badan yang ingin ia capai, kurang mampu menetapkan strategi apa yang akan ia lakukan untuk menurunkan berat badannya, kurang memiliki keyakinan bahwa ia mampu menjalankan program penurunan berat badan dan ia juga kurang memiliki

keyakinan bahwa bentuk tubuhnya akan menjadi ideal setelah mengikuti program penurunan berat badan ini.

Fase yang kedua adalah *Performance* atau *Volitional control*. Pada fase ini wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang mampu meregulasi dirinya akan mengendalikan dirinya agar tetap fokus melakukan program penurunan berat badannya walaupun ia malas untuk berolahraga atau melihat makanan kesukaannya misalnya dengan cara berkata pada diri sendiri "Saya tidak lapar" ketika melihat makanan kesukaannya (*self-instruction*). Selain itu untuk memotivasi agar tetap fokus dalam menjalankan program penurunan berat badannya, ia membayangkan bentuk tubuh yang akan ia peroleh jika ia taat terhadap seluruh program penurunan berat badannya (*imagery*). Kemudian untuk membantu proses pencapaian target maka ia memfokuskan perhatiannya pada program penurunan berat badannya seperti memperhatikan waktu makan dan jadwal olahraga yang telah ditentukan (*attention focusing*). Wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan sedang berusaha menurunkan berat badannya juga dituntut untuk selalu konsisten dengan program penurunan berat badan yang sedang ia jalani, sesibuk apa pun ia harus menyempatkan diri untuk berolahraga sesuai jadwal yang telah ia buat (*task strategies*). Ia juga harus mengamati semua hal yang berhubungan dengan program penurunan berat badannya seperti jumlah kalori yang terkandung dalam setiap makan yang ia makan (*self-recording*). Lalu ia juga mencoba melakukan berbagai kegiatan yang baru agar berat badannya berkurang (*self-experimentation*).

Sedangkan wanita dewasa awal obesitas yang kurang mampu meregulasi dirinya akan kurang konsisten dan fokus dalam menjalankan program penurunan berat badan. Ia juga kurang dapat mengamati semua hal yang berhubungan dengan program penurunan berat badan misalnya ia lupa dengan jadwal olahraga, lupa makanan apa saja yang sudah ia makan. Ia juga tidak berusaha mencari kegiatan baru atau kegiatan lain diluar program penurunan berat badan yang dapat membantu dalam menurunkan berat badan.

Fase yang terakhir adalah *Self-reflection*. Pada fase ini wanita dewasa awal obesitas yang mampu meregulasi dirinya akan mengevaluasi apakah olahraga dan pola makannya sudah sesuai untuk mencapai target berat badan yang harus ia turunkan (*self-evaluation*). Lalu ia juga menghubungkan apakah berat badannya berkurang dengan apa yang telah ia lakukan, apakah ia menaati seluruh program penurunan berat badannya (*causal attribution*). Selain itu wanita dewasa awal yang mengalami obesitas juga menilai apakah dirinya puas dengan hasil akhir yang didapat setelah ia melalui seluruh proses penurunan berat badan (*self-satisfaction*). Berdasarkan hasil akhir yang diperoleh, wanita dewasa awal yang mengalami obesitas menyimpulkan apakah tujuannya tercapai atau tidak. Jika tujuannya tidak tercapai maka ia akan mencoba melakukan pendekatan / program penurunan berat badan lain, serta akan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang ia lakukan dalam program penurunan berat badan sebelumnya, dan jika tujuannya sudah tercapai ia akan membuat tujuan baru (*adaptive inferences*).

Sedangkan wanita dewasa awal obesitas yang kurang mampu meregulasi dirinya akan kurang mampu mengevaluasi apakah olahraga dan pola makannya sudah sesuai, kurang mampu menghubungkan apakah beratnya berkurang atau tidak dengan apa yang telah ia lakukan, dan bila tujuannya tidak tercapai dengan kata lain berat badannya tidak berkurang, ia kurang mampu menentukan apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dan ada kemungkinan bahwa ia akan menyerah dan menghindari semua hal yang berkaitan dengan penurunan berat badan.

Dalam proses pelaksanaan *self-regulation* terdapat dua faktor yang berpengaruh yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial (Boekaerts, 2000). Lingkungan fisik yang dimaksud di sini adalah sesuatu yang dapat mengingatkan wanita dewasa awal obesitas yang sedang dalam proses menurunkan berat badannya untuk dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya supaya tujuannya tercapai, misalnya buku-buku mengenai gizi, mengenai cara menurunkan berat badan yang efektif, dan poster-poster mengenai bahaya obesitas bagi kesehatan. Lingkungan fisik ini akan mempengaruhi fase *forethought* yaitu membantu wanita dewasa awal yang mengalami obesitas untuk menemukan program penurunan berat badan yang sesuai dengan dirinya, memberikan masukan mengenai makanan sehat yang rendah lemak, dan memotivasi untuk tetap fokus dalam menurunkan berat badan mengingat bahaya-bahaya yang ditimbulkan oleh obesitas. Lingkungan fisik juga dapat mempengaruhi fase *performance* yaitu membantu memotivasi dan mengingatkan wanita dewasa awal yang mengalami obesitas mengenai bahaya obesitas sehingga

mereka menjadi lebih fokus dan konsisten terhadap dalam menurunkan berat badannya. Kemudian lingkungan fisik juga dapat mempengaruhi fase *self-reflection* yaitu membantu wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dalam mengevaluasi apakah program yang sedang dijalankan sudah sesuai dan juga dapat memberikan informasi dalam menentukan langkah yang harus dilakukan selanjutnya.

Sedangkan yang dimaksud dengan lingkungan sosial antara lain keluarga dan teman. Teman dan keluarga dapat mempengaruhi fase *forethought* yaitu dengan memberi masukan bagi wanita dewasa awal obesitas mengenai cara menurunkan berat badan yang efektif dan juga memberikan informasi mengenai tempat yang mengadakan program penurunan berat badan. Anggota keluarga dan teman juga dapat mempengaruhi fase *performance*, yaitu dengan mengingatkan jadwal olahraga, menemani berolahraga, membantu menyediakan makanan yang rendah lemak, dan memberikan semangat bila wanita dewasa awal yang mengalami obesitas merasa putus asa dalam menjalankan program penurunan berat badannya. Selain itu anggota keluarga dan teman juga dapat mempengaruhi fase *self-reflection* yaitu memberikan masukan dan kritikan pada saat menjalankan program serta memberi masukan mengenai pembuatan rencana setelah program ini selesai.

Wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang tinggal di lingkungan yang banyak terdapat orang yang berjualan makanan dan juga teman-temannya sering mengajaknya untuk makan, dalam menjalankan program penurunan berat badannya tentu tidak akan semaksimal wanita dewasa awal obesitas yang tinggal di daerah

yang membuatnya sulit untuk mendapatkan makanan dan didukung oleh teman dan keluarganya dalam menurunkan berat badannya. Jika dengan lingkungan fisik dan sosial yang tidak mendukung namun ia tetap mampu melaksanakan dan konsisten dengan semua strategi yang telah ia rencanakan, maka dapat dikatakan bahwa ia mampu meregulasi dirinya. Namun jika kemudahan untuk mendapatkan makanan dan tidak ada teman / keluarga yang mendukung, membuat wanita dewasa awal tidak menjalankan rencana yang telah ia buat untuk menurunkan berat badannya, maka dapat dikatakan ia kurang mampu meregulasi dirinya.

Untuk lebih jelasnya mengenai bagaimana *self-regulation* pada Wanita dewasa awal yang obesitas yang sedang dalam program penurunan berat badan di pusat olahraga "X" Bandung, dapat digambarkan pada skema kerangka pemikiran sebagai berikut:



Bagan 1.1 Skema kerangka Pikir

1.6 Asumsi

- Wanita dewasa awal obesitas yang sedang mengikuti program penurunan berat badannya di Pusat Olahraga "X" Bandung memiliki kemampuan *self-regulation* yang berbeda-beda.
- Wanita dewasa awal obesitas yang mampu meregulasi dirinya akan mampu menetapkan tujuan, menetapkan strategi yang akan ia lakukan, dan mampu menjalankan apa yang telah ia rencanakan dengan konsisten, serta mampu untuk mengevaluasi apa yang telah ia lakukan.
- Wanita dewasa awal obesitas yang kurang mampu meregulasi dirinya akan kurang dapat menetapkan tujuan, menetapkan strategi yang akan ia lakukan, dan kurang dapat menjalankan apa yang telah ia rencanakan dengan konsisten, serta kurang dapat untuk mengevaluasi apa yang telah ia lakukan.

- Lingkungan fisik dan sosial mempengaruhi kemampuan *self-regulation* wanita dewasa awal obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan.