

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap individu ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Memiliki bentuk tubuh yang ideal berarti memiliki berat badan dan tinggi badan yang proporsional. Memiliki bentuk tubuh yang ideal tidak terlepas dari kemampuan seseorang untuk menjaga serta mengatur asupan kalori yang masuk kedalam tubuhnya. Jika seseorang mengalami kelebihan berat badan, maka akan menimbulkan berbagai macam risiko yang akan menimbulkan masalah serius bagi kesehatan individu. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri pada individu tersebut. Terlebih lagi bagi kaum wanita, kelebihan berat badan merupakan suatu “momok” yang paling menakutkan bahkan hingga menimbulkan kegelisahan tersendiri. (www.hanyawanita.com).

Kelebihan berat badan atau yang sering disebut sebagai obesitas adalah keadaan dimana jumlah lemak tubuh lebih besar dari 20% diatas jumlah normal (dr. H.Kunkun K.W, 2004 dalam Obesitas dan Penanggulangannya). Obesitas kini menjadi masalah penting yang mendapat perhatian, hal ini disebabkan oleh peningkatan jumlah individu dengan masalah obesitas di seluruh penjuru dunia, terutama terjadi di wilayah Asia pasifik. Khususnya juga terjadi di wilayah Negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Data statistik di Departemen Kesehatan menunjukkan bahwa jumlah individu dengan masalah obesitas di Indonesia ternyata cukup mengejutkan. Berdasarkan hasil survei di beberapa

ibukota provinsi di Indonesia, pada tahun 2003 terdapat 6,8% penduduk pria dewasa dan 13,5% wanita dewasa yang mengalami obesitas. Jumlah ini meningkat pesat, karena pada tahun 2006 meningkat menjadi 23% untuk pria dewasa dan 43% untuk wanita dewasa (Majalah Ethical Digest, Januari 2006).

Banyak faktor yang menjadi penyebab dari obesitas. Salah satunya adalah jika jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh melebihi kalori yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Akibat kelebihan kalori dan kurangnya aktivitas fisik, terjadilah penimbunan lemak di bagian-bagian tertentu di dalam tubuh. Penyebab lainnya adalah gaya hidup dan pola makan masyarakat modern yang menjadikan makanan *fast food* yang mengandung kalori tinggi sebagai pilihan utama dengan alasan kepraktisan (www.hanyawanita.com). Selain itu ada dua pola makan abnormal yang juga menjadi penyebab obesitas yaitu makan dengan jumlah sangat banyak (*binge*) dan makan di malam hari. Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stress dan kekecewaan (id.wikipedia.org/wiki/obesitas). Kemajuan pengetahuan dan teknologi juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya aktivitas fisik seseorang. Rendahnya aktivitas fisik mengakibatkan jumlah kalori yang dibakar sangat sedikit sehingga penimbunan lemak dalam tubuh menjadi sumber masalah obesitas (www.gizikesehatan.ugm.ac.id).

Penimbunan lemak berlebihan di dalam tubuh yang dialami oleh individu dengan masalah obesitas dapat menimbulkan masalah serius bagi individu tersebut. Obesitas secara langsung berbahaya bagi kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan risiko terjadinya sejumlah penyakit yaitu diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke, serangan jantung, gagal jantung, kanker, batu

kandung empedu, gangguan kesuburan, gangguan produksi sel telur, dan serangan asma (<http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas>).

Masalah yang sering muncul pada individu yang mengalami obesitas tidak hanya mencakup masalah segi fisik saja, namun individu dengan masalah obesitas juga mengalami masalah psikologis seperti kurangnya rasa kepercayaan diri. Memiliki bentuk tubuh yang berbeda dari kebanyakan orang yang memiliki berat badan normal, menyebabkan individu yang mengalami obesitas sering menarik diri dari masyarakat karena merasa diri tidak menarik dalam hal penampilan. Kondisi ini membuat individu yang mengalami masalah obesitas berusaha untuk mengubah penampilan fisik mereka dengan cara mengurangi berat badannya. Salah satunya adalah melalui diet.

Banyak orang yang beranggapan, bahwa diet diartikan sebagai “puasa” atau mengurangi jumlah asupan makanan sebanyak mungkin, maka hal ini akan mempercepat penurunan berat badan menuju berat badan yang diinginkan. Menurut Dr. Luciana B. Sutanto, MS, Sp.GK, diet sebenarnya memiliki arti yaitu mengkombinasi makanan dan minuman di dalam hidangan makan yang dikonsumsi sehari-hari atau dengan kata lain mengatur makan dengan pola yang sehat.

Diet merupakan faktor utama dalam pengelolaan obesitas. Dalam pengaturan diet, yang lebih perlu dilakukan adalah perubahan pemilihan makanan, kebiasaan makan dan gaya hidup dalam jangka panjang daripada pembatasan sementara terhadap jenis makanan. Diet yang sangat dianjurkan untuk dilakukan serta baik untuk kesehatan adalah *low calorie balanced*. Diet *Low calorie*

balanced merupakan pengaturan pola makan dengan tetap menyeimbangkan komposisi karbohidrat, protein dan lemak, vitamin, mineral dan serat sesuai dengan kebutuhan tiap individu, berat badan, tingkat kegemukan serta aktivitas fisik masing-masing individu, yang dibatasi hanyalah kalori yang masuk ke dalam tubuh seperti karbohidrat dan lemak yang terkandung di dalam makanan. Dalam diet ini penurunan berat badan dilakukan secara bertahap sehingga kebugaran fisik individu yang menjalani program diet tetap terjaga (dr. H.Kunkun K.W dalam *Obesitas dan Penanggulangannya*).

Salah satu tempat dimana individu yang mengalami obesitas dapat mengikuti program *diet low calorie balanced* adalah di praktek dokter “X” Bandung, yang merupakan praktek dokter gizi. Di tempat tersebut, cukup banyak jumlah individu yang mengalami obesitas menjalani program *diet low calorie balanced*.

Individu yang mengalami obesitas cenderung memandang program diet sebagai sesuatu yang menyiksa, sehingga mereka merasa menjalankan program diet adalah hal yang tidak mudah untuk dilakukan. Oleh sebab itu, banyak individu yang mengalami obesitas frustrasi, tidak bersemangat serta cenderung menghindari program diet (www.indoposo.co.id). Untuk dapat menjalani program diet yang sering dirasakan sulit oleh individu yang mengalami obesitas, maka hal yang perlu dimiliki oleh individu adalah niat yang kuat dalam menjalani program diet. Individu yang mengalami obesitas yang memiliki niat yang kuat dalam menjalani program diet akan lebih mampu menjalani program diet dengan baik dan benar sesuai aturan yang diberikan oleh dokter. Niat individu yang mengalami

obesitas dalam menjalani program diet dalam teori *Planned Behavior* (Icek ajzen, 2005) disebut dengan *intention*. Terdapat tiga determinan yang mempengaruhi *intention*, yaitu : sikap baik atau buruk, sikap penting atau tidak penting, sikap menyenangkan atau tidak menyenangkan, sikap bermanfaat atau tidak bermanfaat individu yang mengalami obesitas terhadap evaluasi dari konsekuensi dalam menjalani program diet *low calorie balanced (attitude toward the behavior)* , persepsi individu yang mengalami obesitas mengenai tuntutan dari keluarga, dokter, dan teman untuk mengharuskan atau tidak mengharuskan, mewajibkan atau tidak mewajibkan, menuntut atau tidak menuntut dalam melakukan perilaku menjalani program diet *low calorie balanced*, serta kesediaan untuk mematuhi orang-orang tersebut (*subjective norms*), dan persepsi individu obesitas mengenai kemampuan mereka untuk menjalani program diet, mudah atau sulitnya, mungkin atau tidak mungkin, yakin atau tidak yakin, tergantung atau tidak tergantung individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced (perceived behavioral control)*.

Individu yang mengalami obesitas diharapkan dapat melakukan program diet *low calorie balanced* dengan baik dan benar sesuai dengan anjuran dokter. Berdasarkan hasil survey awal terhadap 10 orang individu yang mengalami obesitas dan sedang menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung, 80% individu yang mengalami obesitas memiliki sikap yang *favourable* dalam menjalani program diet *low calorie balanced*. Mereka mengatakan, menjalani program diet *low calorie balanced* ingin memiliki berat badan yang ideal seperti orang lain pada umumnya dan ingin berpenampilan

menarik. Mereka juga mengatakan bahwa keinginan mereka untuk melakukan diet karena sering merasa minder terhadap orang-orang disekitarnya dikarenakan bentuk tubuhnya yang dirasa kurang ideal sehingga dengan menjalani diet mereka memiliki harapan dapat memiliki berat badan yang normal dan terlepas dari rasa minder. Selain itu juga mereka ingin terhindar dari beberapa masalah kesehatan seperti sering sesak nafas, kesakitan yang sering dirasakan pada kaki saat berjalan karena kebesaran badan, kurang lancarnya siklus menstruasi. Mereka juga merasa konsekuensi dari menjalani program diet akan memberikan dampak yang positif dan bermanfaat (*attitude toward the behavior*), yaitu terhindar dari berbagai macam penyakit. Hal ini membuat niat individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* menjadi kuat (*intention kuat*).

Sebanyak 20% individu yang mengalami obesitas memiliki sikap yang *unfavourable* dalam menjalani program diet *low calorie balanced*. Mereka mengatakan bahwa diet tidak memberikan dampak yang berarti bagi dirinya dan mengikuti program diet hanya karena mengikuti saran orang tua saja. Hal tersebut membuat mereka sering melanggar anjuran yang diberikan oleh dokter yaitu memakan makanan yang banyak mengandung terigu dan tidak disiplin untuk melakukan kontrol ke dokter. Hal ini membuat niat individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet menjadi lemah (*intention lemah*).

Sebanyak 90% individu yang mengalami obesitas yang sedang menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung mengatakan bahwa mereka merasa keluarga, teman dan dokter mendukung mereka untuk menjalani program diet *low calorie balanced*. Hal ini membuat mereka

berkeyakinan bahwa orang tua, teman dan dokter menuntut mereka untuk dapat menjalani program diet *low calorie balanced* dengan benar, sehingga mereka memiliki persepsi bahwa orang tua, teman, dan dokter menuntut dirinya untuk menjalani program diet *low calorie balanced* dan ada kesediaan untuk mematuhi orang-orang tersebut (*subjective norms*). Tuntutan yang dirasakan dari orang-orang tersebut adalah orang tua yang memberikan dukungan dana untuk menjalani program diet yang sedang dilakukan dan memberikan perhatian dengan cara membantu dalam mengontrol menu makanan ataupun porsi makanannya. Hal ini membuat niat individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet menjadi kuat (*intention kuat*).

Sebanyak 10% individu yang mengalami obesitas yang sedang menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung mengatakan bahwa mereka merasa keluarga, teman dan dokter kurang menuntut mereka dalam menjalani program diet *low calorie balanced* (*subjective norms*). Individu tersebut merasa orang tua dan teman-temannya kurang mengerti mengenai diet yang sedang dijalannya, sehingga orang tua dan teman-temannya kurang memperdulikan makanan-makanan yang boleh atau tidak boleh dikonsumsi. Hal ini membuat orang tua dan teman-teman sering mengajak individu yang mengalami obesitas tersebut untuk memakan makanan yang tidak boleh dikonsumsi. Hal ini membuat niat individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet menjadi lemah (*intention lemah*).

Sebanyak 30 % individu yang mengalami obesitas yang sedang menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung mengaku

bahwa mereka mampu dan tidak merasa sulit dalam menjalani program diet *low calorie balanced* (*perceived behavioral control*). Mereka mengaku bahwa mereka mampu mengendalikan keinginan untuk mengemil ketika berada diluar rumah dan mampu membatasi jumlah makanannya dan tidak memakan makanan yang banyak mengandung tepung terigu. Hal ini membuat niat mereka dalam menjalani program diet menjadi kuat (*intention kuat*).

Sebanyak 70% individu yang mengalami obesitas yang sedang menjalani program diet *low calorie balanced* mengaku bahwa menjalani program diet merupakan sesuatu yang sulit dilakukan (*perceived behavioral control*). Mereka mengaku bahwa sulit mengontrol porsi makan yang telah dianjurkan oleh dokter dan sulit mengendalikan keinginan untuk mengemil bila berada diluar rumah. Beberapa orang juga mengatakan dikarenakan mereka kos, maka mereka kesulitan dalam menyediakan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh dokter, sehingga membuat mereka mengkonsumsi makanan siap saji. Selain itu juga biaya yang mahal menjadi salah satu kesulitan yang mereka rasakan sehingga hal ini membuat individu yang mengalami obesitas tidak disiplin untuk kontrol ke dokter. Hal ini membuat niat mereka dalam menjalani program diet menjadi lemah (*intention lemah*).

Dengan memiliki *attitude toward the behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* yang positif untuk menjalani program diet *low calorie balanced*, maka diharapkan akan memperkuat *intention* individu yang mengalami obesitas untuk dapat menjalani program diet *low calorie balanced*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti secara lebih mendalam mengenai kontribusi determinan-determinan terhadap intention dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek dokter "X" Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran mengenai kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek dokter "X" Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud dan Penelitian

Maksud penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek dokter "X" Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan gambaran secara utuh dan lebih rinci mengenai kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek Dokter "X" Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Ilmiah

1. Untuk menambah informasi dalam bidang ilmu psikologi kesehatan mengenai gambaran kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek dokter "X" Bandung
2. Memberikan sumbangan informasi mengenai gambaran kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* berdasarkan teori *planned behavior* kepada peneliti-peneliti lain khususnya dalam bidang psikologi sosial dan klinis yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* pada individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada individu yang mengalami obesitas mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinan yang dimilikinya sehingga individu yang mengalami obesitas termotivasi dalam menjalani program diet *low calorie balanced* dalam rangka penurunan berat badan.
2. Memberikan informasi kepada keluarga dan teman individu yang mengalami obesitas mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinan yang dimiliki individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* sehingga keluarga dan

teman dapat membantu dan memberikan dukungan yang dapat meningkatkan *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced*.

3. Memberikan informasi kepada dokter mengenai gambaran kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* yang dimiliki individu yang mengalami obesitas sehingga dokter dapat memotivasi individu yang mengalami obesitas agar memiliki *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* yang kuat.

1.5. Kerangka Pemikiran

Individu pada penelitian ini adalah individu yang mengalami obesitas yang ingin menurunkan berat badannya dengan cara menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek Dokter "X" Bandung, dilihat dari usianya (20-40 tahun) berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal (Santrock, 2002). Pada masa dewasa awal, kondisi fisik individu tidak hanya mencapai puncaknya, tetapi juga akan mulai menurun selama periode ini. Puncak dari kemampuan fisik dicapai pada usia dibawah 30 tahun, seringkali pada usia 19 dan 26 tahun. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab individu mengalami masalah obesitas dan akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di rentang kehidupan selanjutnya. Pada masa dewasa awal, perhatian pada kesehatan semakin meningkat, dengan perhatian khusus terhadap diet, berat badan, olahraga dan ketergantungan. Oleh karena itu menurunkan berat badan sebagai bentuk dari pengendalian pola hidup pada masa ini menjadi penting karena akan

mempengaruhi kesehatan mereka pada kehidupan dewasa selanjutnya (Santrock, 2002)

Tubuh manusia terdiri dari struktur tubuh yang tersusun oleh air 60-65%, protein 15-18%, lemak 10-28%, mineral 6%, karbohidrat 1,5% dan sedikit vitamin. Lemak merupakan komponen tubuh kedua terbesar setelah air. Kelebihan lemak yang menumpuk didalam tubuh disebut *adipose* yang dapat mengakibatkan obesitas. Obesitas adalah keadaan dimana individu memiliki jumlah lemak di dalam tubuh yang berakumulasi lebih dari 20% diatas jumlah normal. Obesitas terjadi apabila total asupan kalori yang terkandung dalam makanan melebihi jumlah total kalori yang dibakar dalam proses metabolisme. (dr. H. Kunkun K.W dalam Obesitas dan Penanggulangannya 2004)

Banyak faktor yang menjadi penyebab obesitas yaitu adanya faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebihan, kurang gerak atau kurang berolah raga, pengaruh emosional dan pengaruh lingkungan (www.e-psikologi.com/remaja). Kemajuan sosial, ekonomi, teknologi dan modernisasi juga menyebabkan perubahan gaya hidup yang akan mempengaruhi pola pikir dan sikap yang ditandai oleh pola kebiasaan makan dan pola kebiasaan dalam beraktivitas fisik. Pola kebiasaan makan tersebut dapat dilihat dari individu yang sering mengkonsumsi makanan *fast food*. Makanan tersebut pada umumnya terbuat dari bahan makanan yang sangat terolah (*high refined*), berenergi tinggi, mudah ditelan, mudah dicerna dan diserap usus bila dibandingkan dengan makanan tradisional sehingga hal ini menjadikan asupan energi didalam tubuh

bertambah banyak (dr. H. Kunkun K.W dalam *Obesitas dan Penanggulangannya* 2004).

Salah satu penanganan terhadap obesitas adalah dengan melakukan diet. Dalam melakukan diet harus diperhatikan jumlah dan jenis makanan serta komposisi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi metabolik tubuh seseorang. Diet untuk menurunkan berat badan harus dengan kandungan energi yang rendah namun komposisi zat gizinya harus baik, aman, dan tidak mengganggu kesehatan. Diet *Low calorie balanced* merupakan pengaturan pola makan dengan tetap menyeimbangkan komposisi karbohidrat, protein dan lemak, vitamin, mineral dan serat sesuai dengan kebutuhan tiap individu, berat badan, tingkat kegemukan serta aktivitas fisik masing-masing individu, yang dibatasi hanyalah kalori yang masuk ke dalam tubuh seperti karbohidrat dan lemak yang terkandung di dalam makanan (dr. H.Kunkun K.W dalam *Obesitas dan Penanggulangannya* 2004).

Menurut Icek Ajzen (2005), manusia berperilaku berdasarkan pada akal sehat dan selalu mempertimbangkan dampak dari perilaku yang dilakukannya tersebut, hal ini membuat seseorang dapat memunculkan niat untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tersebut. Dalam teori *planned behavior*, niat seseorang dalam mengerahkan usaha untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu disebut *intention*. Terdapat tiga determinan yang mempengaruhi *intention* yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavior control*.

Determinan pertama yaitu *attitude toward the behavior* adalah suatu sikap evaluasi positif atau negatif individu terhadap menampilkan suatu perilaku. *Attitude toward the behavior* didasari oleh *behavioral belief* dan *outcome evaluation*, yaitu keyakinan mengenai evaluasi dari konsekuensi menampilkan suatu perilaku. Jika individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan mengenai evaluasi positif dari konsekuensi dalam menjalani program diet *low calorie balanced* seperti memiliki berat badan yang ideal, terlepas dari rasa minder dan terhindar dari berbagai macam penyakit, maka individu yang mengalami obesitas memiliki sikap *favourable* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* sehingga *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan kuat, seperti mereka akan tertarik untuk menjalani program diet *low calorie balanced*. Jika individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan mengenai evaluasi negatif dari konsekuensi dalam menjalani program diet *low calorie balanced* seperti adanya keterbatasan dalam mengkonsumsi makanan yang mereka sukai, maka individu yang mengalami obesitas memiliki sikap *unfavourable* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* sehingga *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan lemah, seperti mereka akan merasa malas dalam menjalani program diet *low calorie balanced*.

Belief yang dimiliki oleh setiap individu yang mengalami obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah informasi. Individu yang tumbuh dilingkungan sosial yang berbeda dapat memperoleh informasi yang berbeda serta jumlah informasi yang berbeda mengenai keuntungan dan

efektivitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam menurunkan berat badan. Hal ini menjadi dasar keyakinan (*beliefs*) individu yang mengalami obesitas mengenai konsekuensi dalam menjalani program diet *low calorie balanced*. Bila individu yang mengalami obesitas berasal dari lingkungan sosial yang memberikan banyak informasi positif mengenai keuntungan dan efektivitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan membuat sikap individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* menjadi suka (*favourable*) dalam menjalani program diet *low calorie balanced*. Sebaliknya, individu yang mengalami obesitas yang berasal dari lingkungan sosial yang sedikit memberikan informasi mengenai keuntungan dan efektivitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan mempengaruhi sikapnya dalam menjalani program diet *low calorie balanced* menjadi kurang menyukai (*unfavourable*).

Determinan kedua yaitu *subjective norms* adalah suatu persepsi individu mengenai tuntutan dari orang-orang yang signifikan untuk menampilkan atau tidak menampilkan perilaku dan adanya kesediaan untuk memenuhi tuntutan tersebut. *Subjective norms* didasari oleh *normative beliefs* dan *motivation to comply*, yaitu keyakinan seseorang bahwa individu atau kelompok yang penting baginya akan mengharapkan atau tidak mengharapkan penampilan suatu perilaku dan serta kesediaan individu untuk mematuhi orang-orang yang signifikan tersebut. Tuntutan yang dipersepsi ini dapat berasal dari dukungan, teguran atau peringatan keluarga, teman dan dokter. Jika individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan bahwa keluarga, teman dan dokter mendukungnya dalam

menjalani program diet *low calorie balanced*, maka individu yang mengalami obesitas memiliki persepsi bahwa keluarga, teman dan dokter menuntut mereka dalam menjalani program diet *low calorie balanced* dan ada kesediaan dari individu yang mengalami obesitas untuk mematuhi orang-orang tersebut, sehingga *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* menjadi kuat. Jika individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan bahwa keluarga, teman dan dokter tidak mendukung mereka dalam menjalani program diet *low calorie balanced*, maka individu yang mengalami obesitas akan memiliki persepsi bahwa keluarga, teman dan dokter tidak menuntut mereka dalam menjalani program diet *low calorie balanced* dan mereka bersedia mematuhi tuntutan orang-orang tersebut sehingga *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan lemah.

Determinan ketiga yaitu *perceived behavioral control* adalah persepsi individu mengenai kemampuan mereka untuk menampilkan perilaku. *Perceived behavioral control* didasari oleh *control beliefs* dan *power of contro factors*, yaitu keyakinan mengenai ada atau tidak adanya faktor-faktor yang mendukung atau menghambat dalam menampilkan suatu perilaku. Jika individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan bahwa terdapat faktor-faktor mendukung atau mempermudah, seperti pendapatan yang dimiliki individu yang mengalami obesitas maupun keluarga individu yang mengalami obesitas dalam ketersediaan dana untuk membayar biaya untuk menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek Dokter “X” Bandung, maka individu yang mengalami obesitas

memiliki persepsi bahwa menjalani program diet *low calorie balanced* mudah dilakukan, sehingga *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan kuat. Sebaliknya, jika individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan bahwa faktor-faktor yang mempersulit, seperti kurangnya ketersediaan dana untuk membayar biaya untuk menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek Dokter “X” Bandung, maka individu yang mengalami obesitas memiliki persepsi bahwa menajalani program diet *low calorie balanced* sulit untuk dilakukan, sehingga *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* menjadi lemah.

Ketiga determinan akan mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* seseorang dalam menampilkan suatu perilaku. Pengaruh ketiga determinan tersebut terhadap *intention* dapat berbeda-beda satu sama lain. Ketiga determinan tersebut dapat sama-sama kuat mempengaruhi *intention*, atau dapat salah satu saja yang kuat dalam mempengaruhi *intention*, tergantung kepada determinan apa yang dianggap paling penting dalam mempengaruhi *intention*. Misalkan individu yang mengalami obesitas memiliki *subjective norms* yang positif dan determinan tersebut memiliki pengaruh yang kuat, maka *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* akan kuat walaupun dua determinan lainnya negatif. Sebaliknya, apabila *subjective norms* yang dimiliki individu yang mengalami obesitas negatif dan kedua determinan lainnya positif, maka *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani

program diet *low calorie balanced* akan lemah. Hal ini dikarenakan bahwa *subjective norms* memiliki pengaruh yang paling kuat terhadap *intention*.

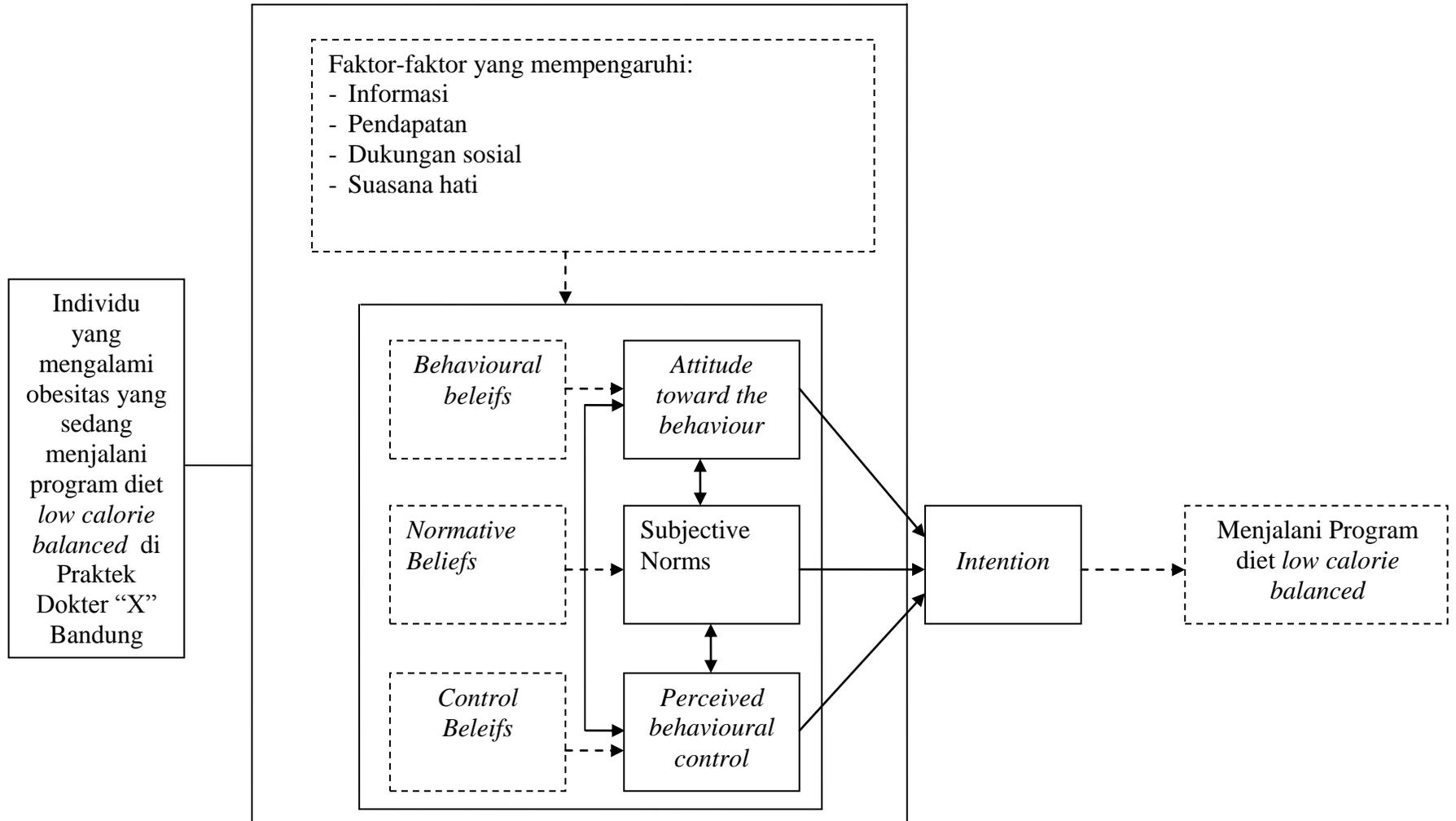
Attitude toward the behavior, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* juga berhubungan satu sama lain. Apabila diantara ketiga determinan tersebut memiliki hubungan yang erat yang positif, maka individu yang mengalami obesitas memiliki sikap *favourable* seperti menyukai dalam menajalani program diet *low calorie balanced* akan memiliki persepsi bahwa keluarga, teman dan dokter menuntut mereka dengan mendukung dan memberikan teguran atau peringatan dalam menajalani program diet *low calorie balanced* dan adanya kesediaan untuk mematuhi tuntutan orang-orang tersebut, sehingga individu yang mengalami obesitas memiliki persepsi bahwa mereka mampu dalam menajalani program diet *low calorie balanced* dan sikapnya akan semakin menyukai dalam menajalani program diet *low calorie balanced*.

Sebaliknya apabila antara *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* memiliki hubungan yang negatif, maka individu yang mengalami obesitas memiliki sikap yang *unfavourable* seperti tidak menyukai program diet *low calorie balanced* yang sedang dilakukan, keterbatasan biaya untuk menajalani program diet *low calorie balanced*, tidak dapat memakan makanan yang disukai dengan sesuka hati sehingga individu yang mengalami obesitas memiliki persepsi bahwa mereka tidak mampu dalam menajalani program diet *low calorie balanced* dan individu yang mengalami obesitas pun memiliki persepsi bahwa keluarga, teman, dokter tidak menuntut mereka untuk menajalani program diet dan individu yang mengalami obesitas pun bersedia untuk mematuhi

orang-orang tersebut, maka sikapnya akan semakin tidak menyukai untuk menjalani program diet *low calorie balanced*.

Interaksi ketiga determinan tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek Dokter “X” Bandung. Skema kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut :

1.5. Skema Kerangka Pikir



1.6. Asumsi

Dari kerangka pemikiran diatas, peneliti mempunyai asumsi, yaitu :

- Intention individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung dipengaruhi oleh *attitude toward behavior, subjective norms, dan perceived behavioral control*.
- Determinan-determinan individu yang mengalami obesitas dan sedang menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung memiliki kekuatan yang berbeda-beda.
- Individu yang mengalami obesitas memiliki derajat *intention* dengan kekuatan yang berbeda-beda dalam menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter "X" Bandung.
- Kekuatan dari ketiga determinan *intention* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu *belief* ,suasana hati, manfaat informasi, pendapatan, dan dukungan sosial.

1.7 Hipotesis

Hipotesis Utama :

Terdapat pengaruh signifikan *determinan-determinan* terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek dokter "X" Bandung.

Hipotesis Sekunder :

Hipotesis 1

Terdapat pengaruh yang signifikan *attitude toward the behavior* terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek Dokter "X" Bandung.

Hipotesis 2

Terdapat pengaruh yang signifikan *subjective norms* terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek Dokter "X" Bandung.

Hipotesis 3

Terdapat pengaruh yang signifikan *perceived behavioral control* terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek Dokter "X" Bandung.