

## Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas

Farah Radina Sabalurien<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study attempts to find out how the anxiety obesity in Samarinda. The study is done by using the method qualitative descriptive with some consideration. The respondents in this research using purposive sampling. As for data collection method which is through interviews and observation .Data analysis technique used is process and preparing data for analysis , read the data, analyzed more detail with to coding data , described setting coding to apply the process , orang-orang , category , and that will be analyzed themes, show how description themes and this will be presented again in a narrative or qualitative report , and interpreting or handling of data. This research result indicates that anxiety obesity especially experienced by the girls are so affect the lives of and in the perspective of the problems they face daily. The anxiety will threat weight with the increasing every day made the subject of study feel stress and depressed and always felt haunted by fear of his future. Slimming pills is a forms of businesses maximum can woman with anxiety obesity do to can reduce think agitated they. Pressure from the eksternal also quite affected the way of view subject examine every the perception other around related obesity. Many stressor to be faced by the subject and for a long time make them began to feel the initial despair and appearing frustration. The role of family and friend is very affect the psychological subject in the face of trouble.*

**Keywords:** *Anxiety, Obesity, Women, Slimming Pills*

**ABSTRAK.** Penelitian ini mencoba untuk mengetahui bagaimana kecemasan obesitas di Samarinda. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan beberapa pertimbangan. Responden dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Adapun metode pengumpulan data yaitu melalui wawancara dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah mengolah dan menyiapkan data untuk dianalisis, membaca data, menganalisis lebih detail dengan melakukan koding data, mendeskripsikan setting koding untuk menerapkan proses, orang-orang, kategori, dan tema yang akan dianalisis, menunjukkan bagaimana deskripsi tema dan ini akan disajikan kembali dalam laporan naratif atau kualitatif, dan interpretasi atau penanganan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegelisahan kegemukan khususnya yang dialami oleh remaja putri sangat mempengaruhi kehidupan dan masalah yang mereka hadapi sehari-hari. Kecemasan akan mengancam berat badan dengan meningkatnya setiap hari membuat subjek studi merasa stres dan tertekan serta selalu merasa dihantui ketakutan akan masa depannya. Pil pelangsing adalah salah satu bentuk usaha yang paling dapat dilakukan oleh wanita penderita kegelisahan obesitas untuk dapat mengurangi rasa gelisah mereka. Tekanan dari eksternal juga cukup mempengaruhi cara pandang subjek meneliti setiap persepsi orang lain seputar obesitas terkait. Banyak stressor yang harus dihadapi subjek dan dalam waktu yang lama membuat mereka mulai merasakan keputusasaan awal dan muncul frustrasi. Peran keluarga dan teman sangat mempengaruhi psikologis subjek dalam menghadapi kesulitan.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Obesitas, Wanita, Pil Pelangsing

---

<sup>1</sup> Email: haniyahsabrina@gmail.com

## PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi pandemic global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar pada orang dewasa (Soegih, 2009). Rata-rata perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada perempuan dan 18-23% pada laki-laki. Perempuan dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan laki-laki dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas (Farida dan Yudi, 2010). Perangkat klinis yang penting dan banyak dipakai untuk menaksir obesitas adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang didefinisikan sebagai berat badan dibagi kuadrat tinggi badan ( $BB/TB^2$ ) dalam kilogram per meter persegi. Namun, kelemahan IMT adalah tidak mampu mengukur secara langsung kandungan lemak tubuh.

Penampilan merupakan sesuatu yang kerap menjadi perhatian khusus bagi diri dan lingkungan sosialnya baik kalangan wanita maupun laki-laki. Terutama bagi remaja wanita atau wanita yang telah memasuki usia dewasa, pentingnya penampilan demi terlihat sempurna di lingkungan sosial dan lawan jenisnya menjadi prioritas, eksistensi, identitas sosial serta *image* yang ingin ditampilkan dirinya kepada ruang public. Menurut Abraham Maslow (dalam Chase, 2001) penghargaan diri merupakan salah satu dari lima kebutuhan manusia. Jika pemenuhan penghargaan diri belum terpenuhi mereka akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder. Perkembangan zaman di berbagai belahan dunia memiliki kriteria masing-masing soal kecantikan.

Ditinjau dari segi psikososial, kegemukan merupakan beban bagi yang bersangkutan karena dapat menghambat kegiatan jasmani, sosial dan psikologis. Selain itu akibat bentuk yang kurang menarik, sering menimbulkan problem dalam pergaulan dan seseorang dapat menjadi rendah diri serta dampak terburuk adalah keputusan (Durand, 2014). Wanita yang mengalami obesitas biasanya akan mengalami kecemasan akan tubuhnya. Kecemasan ini timbul karena wanita takut tidak dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan dewasanya, seperti misal takut diejek oleh rekan sekerjanya atau sulit mendapat pasangan. Wanita yang mengalami obesitas cenderung membanding-bandingkan ukuran tubuhnya dengan tubuh teman-temannya yang ideal. Semakin sering

mereka membandingkan, maka akan semakin bertambah pula rasa keemasannya.

Dihadapkan pada obesitas, tidak jarang perempuan bereaksi secara berlebihan. Tidak jarang pula mereka menjadi frustrasi karena meskipun sudah melakukan diet ketat dan mengkonsumsi ramuan atau obat-obatan penurun berat badan, namun bobot tubuh tidak banyak berkurang. Menurut Misnadiarly (2007) obesitas yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal. Obesitas sendiri dipengaruhi oleh banyak hal, umumnya asupan makanan dan aktivitas fisik memegang peran penting terjadinya obesitas pada seseorang. Kedua aspek tersebut mengalami banyak perubahan pada masyarakat seiring dengan semakin meningkatnya gaya hidup saat ini. Sehingga perubahan kedua aspek ini merupakan pilar penting manajemen obesitas.

Chaplin (2010) berpendapat bahwa kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang dialami oleh hampir semua orang, hanya saja tarafnya yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan takut dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Grogan (2008) mengemukakan secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis dan fisiologis. Beberapa respon psikologis kecemasan ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman dan konsentrasi menurun. Sedangkan menurut Durrand dan Barlow (2006) respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat dan jantung berdebar-debar. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Lubis, Oktaviani, Rahmi, Khatimah dan Nur, 2016).

Permasalahan diatas pada wanita dewasa awal sesuai dengan wawancara sementara dengan subjek AR pada hari Sabtu, 28 Juli 2018 pukul 16.00 WITA di rumahnya. AR menyatakan bahwa saat ini ia merasa timbulnya perasaan cemas akan bentuk tubuhnya yang dirasa lebih besar dibanding teman-temannya. Hal tersebut dimulai saat keluarganya

mulai memprotes masalah berat badannya yang dirasa makin hari makin bertambah. AR sebelumnya tidak terlalu peduli dengan berat badannya, namun sindiran dari beberapa temannya ditambah protes yang sering disampaikan oleh keluarganya membuat ia mulai khawatir dan cemas. AR jadi kesulitan memilih pakaian mana yang harus ia gunakan, bahkan hamper setiap bulan ia harus membeli pakaian baru apabila dirasa pakaian tersebut membuatnya terlihat lebih gemuk dari biasanya.

AR pernah sampai ketakutan dan cemas saat akan masuk ke kelas karena sehari sebelumnya saat ia mengupload foto di medsosnya, seorang teman sekelasnya mengomentari fotonya dengan kata-kata kasar dan menghina bentuk tubuhnya yang sangat gemuk. Sesuai dengan salah satu faktor dari kecemasan obesitas (Suliswati, 2005) yang menyatakan bahwa konflik emosional yang dialami individu dan tidak terselesaikan dengan baik yakni konflik antara id dan superego atau antara keinginan dan kenyataan dapat menimbulkan kecemasan pada individu.

Data dilapangan diperkirakan sekitar 73% mahasiswi melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka (Chase, 2001). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maramis (2009) terhadap 120 responden di Surabaya membuktikan bahwa sekitar 60% responden merasa tidak puas terhadap sosok tubuhnya dan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal atau mengkonsumsi obat pelangsing. Pada penelitian Asri dan Setiasih (2004) dapat disimpulkan bahwa penurunan berat badan wanita penyandang obesitas berpengaruh, baik dari segi biologi maupun psikologis. Dari segi biologis penurunan berat badan dapat mengakibatkan wanita penyandang obesitas merasa lebih lincah dalam bergerak dan mengurangi kecenderungan datangnya penyakit. Secara psikologis penurunan berat badan menimbulkan kepuasan bagi wanita penyandang obesitas, sehingga terjadi penurunan pada rasa tidak puas dan kecemasan obesitas.

Lain halnya dengan subjek AR, subjek lain dalam penelitian ini berinisial DS yang telah diwawancara sementara pada hari Minggu 30 Agustus 2018 di sebuah café di Samarinda pada pukul 17.30 WITA. DS mengaku bahwa dirinya mulai merasa cemas karna usianya sudah menginjak 26 tahun namun belum ada tanda-tanda akan menikah karena tidak memiliki pasangan hidup. Berat badan yang mencapai 113 kg dengan tinggi 166 cm membuat dirinya tidak percaya diri saat harus berkenalan dengan laki-laki. DS juga sudah

berhasil menuntaskan pendidikan S1. Padahal kedua orangtuanya sangat berharap agar dirinya bisa segera menikah karena kedua adiknya sudah menikah beberapa bulan lalu.

Menurut Saeni (2006), seorang wanita yang mengalami obesitas biasanya cenderung tertutup, mudah depresi dan merasa cemas karena manusia sebagai makhluk sosial selalu mencari orang lain, individu membutuhkan kontak dengan individu lain, ingin dicintai dan mencintai serta dapat menarik perhatian lawan jenis dengan berpendapat memiliki berat badan ideal, namun keinginan tersebut tidak mudah karena obesitas sehingga ia timbul berbagai macam gejala kecemasan obesitas. Berdasarkan teori diatas dapat dikatakan obesitas saling berkaitan dengan faktor-faktor kecemasan yang sedang dirasakan oleh DS.

Segala cara ditempuh agar dapat mengatasi obesitas terutama pada perempuan. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien. Namun beberapa perempuan banyak yang tidak sabar dalam menjalani proses diet. Selain memerlukan waktu yang tidak sebentar, proses yang terkadang cukup merepotkan serta membutuhkan ketelatenan membuat banyak orang memilih cara instan salah satunya dengan mengkonsumsi obat pelangsing. Penggunaan obat pelangsing pun pada dasarnya harus diikuti dengan diet yang terkontrol, latihan fisik, dan mengubah perilaku dasar pengelolaan berat badan (Notoatmodjo, 2015).

Subjek lain dalam penelitian yang telah diwawancarai pada hari Minggu 22 Juli 2018 pukul 13.30 WITA di rumahnya di Jl. Perjuangan yang berinisial RF mengaku untuk mengatasi obesitas yang dialaminya saat ini, ia mulai mengonsumsi obat yang sejenis jamu pelangsing herbal. Obat tersebut didapat dari sebuah situs online dengan harga yang terjangkau. RF mengaku bahwa dirinya berani menggunakan obat tersebut karena merasa khawatir dan cemas atas perilaku suaminya yang mulai berubah menjadi tidak perhatian lagi dengannya, bahkan RF merasa suaminya sudah mulai melirik wanita lain. Akhirnya RF memutuskan untuk mengurangi konsumsi makanan secara drastis sehingga pada minggu berikutnya ia harus dirawat di rumah sakit karena sakit maag akut. Kondisi tersebut sejalan dengan salah satu faktor predisposisi dalam kecemasan yakni gangguan fisik akan menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman integritas fisik yang dapat mempengaruhi konsep diri individu (Suliswati, 2005).

Subjek AR yang juga memutuskan untuk mengonsumsi obat pelangsing awalnya merasa tertarik karena salah seorang temannya yang menawarkan obat tersebut di media sosial. Besarnya faktor kecemasan subjek akan ancaman terhadap harga diri yakni takut kehilangan pasangan membuat AR memutuskan untuk membeli obat pelangsing herbal yang belum memiliki izin BPOM dengan temannya dan ia mengaku sudah menghabiskan dua paket obat tersebut dalam dua bulan terakhir. Jelas sekali terlihat bahwa AR tertarik dan terus rutin mengonsumsi obat pelangsing tersebut. Salah satu faktor utamanya karena faktor eksternal dan dalam hal ini adalah orang-orang disekitarnya. Seperti yang dikatakan oleh Kotler (2003) bahwa salah satu faktor sosial yang mempengaruhi perilaku pembelian konsumen adalah keluarga. Berdasarkan pembahasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui deskripsi kecemasan obesitas pada wanita di Samarinda.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Viedesbeck, 2008). Menurut Siswanto (2007), kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya. Keadaan ini juga dapat diartikan sebagai tanda-tanda perubahan yang memberikan peringatan akan adanya bahaya pada diri individu.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2003).

Sigmund freud (dalam Durand, 2006) sang pelopor psikoanalisis juga banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan

dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu. Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar. Kedua, kecemasan neurotik yaitu rasa takut, yang dikhawatirkan insting-insting (dorongan Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotic bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif. Ketiga, kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Stuart (2007) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif sebagai berikut; Perilaku, diantaranya seperti gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.; Kognitif, diantara seperti perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, kebingungan, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektifitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.; dan Afektif, diantaranya seperti mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

## Obesitas

Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang. Bila seseorang bertambah berat badannya, maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan kemudian jumlahnya bertambah banyak. Obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energy yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik spesifik. Faktor genetik diketahui sangat berpengaruh bagi perkembangan penyakit ini. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Keadaan obesitas ini, terutama obesitas sentral, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular karena keterkaitannya dengan sindrom metabolic atau sindrom resistensi insulin yang terdiri dari resistensi insulin/hiperinsulinemia, hiperuresemia, gangguan fibrinolisis, hiperfibrinogenemia dan hipertensi (Sudoyo, 2009).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif jenis *case study* (studi kasus). Studi kasus merupakan sebuah eksplorasi dari suatu sistem yang terikat atau suatu kasus/beragam kasus yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang mendalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya dalam suatu konteks. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal konsumen obat pelangsing yang mengalami obesitas. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diketahui bahwa subjek pertama yaitu subjek AR mengalami kecemasan. Terlihat dari pernyataan-pernyataan subjek yang menyatakan bahwa dirinya merasa takut, cemas, gelisah, bahkan sampai insomnia karena memikirkan masalah obesitas ini. Penarikan diri juga dilakukan oleh subjek AR karena dirinya

merasa minder dan takut akan dilihat aneh oleh orang-orang disekitarnya saat berjalan dikeramaian.

Permasalahan lainnya juga terlihat jelas saat subjek AR menolak untuk pergi kuliah karena dirinya menghindari presentasi depan kelas. Subjek AR merasa gugup jika harus dilihat langsung oleh banyak orang. Saat diwawancara pun terlihat subjek AR berbicara dengan cepat. Subjek AR juga menjauh dari keluarganya saat ada seorang tantenya yang dirasa sering mengejek dan *mambully* karena obesitas yang dialaminya. Subjek AR sering menangis di kamar mandi saat ia merasa sakit hati atas perlakuan beberapa keluarganya yang sering mengoloknya dihadapan keluarganya yang lain. Hal itu semua membuat subjek AR memutuskan untuk berani mengkonsumsi obat pelangsing.

Pada subjek kedua yaitu subjek DS juga mengalami kecemasan obesitas dan akhirnya memutuskan untuk mengkonsumsi obat pelangsing yang ia lihat di media sosial. Subjek DS sering menangis di kamarnya ketika malam hari dan juga mengalami rasa takut terhadap gambaran visual obesitas. Bahkan ketika mendengar cerita dari teman sekontrakannya tentang wanita obesitas yang beratnya sampai tiga ratus kilogram membuat subjek merasa gelisah dan terganggu. Subjek DS sudah tidak pernah mau lagi diajak menonton ke bioskop karena merasa ada pengalaman traumatis yang membuat dirinya merasa malu dan marah.

Subjek DS bahkan merasa seperti *OCD* (*Obsesive Compulsive Disorder*) karena sering gelisah dan mengecek sesuatu secara berulang terus menerus. Subjek DS seringkali melupakan barang-barang yang ia taruh atau hal-hal penting lainnya yang harusnya ia lakukan. Subjek DS sering merasa terganggu ketika sekitarnya didatangi oleh banyak orang atau saat dirinya harus menghadiri acara temannya. Subjek DS juga kerap merasa stress akibat tuntutan kedua orangtuanya agar dia segera menikah, sedangkan dirinya merasa tidak aka nada laki-laki yang ingin menikahinya karena faktor fisik yang tidak menarik terlebih dia mengalami obesitas yang cukup berat. Subjek DS merasa menyesal karena selama ini ia tidak mendengarkan nasehat teman-temannya untuk memperhatikan tubuhnya.

Sementara pada subjek ketiga yaitu subjek RF juga mengalami kecemasan obesitas seperti apa yang dirasakan oleh kedua subjek lainnya. Lain halnya dengan kedua subjek yang belum menikah, subjek RF saat ini sudah berkeluarga dan memiliki dua orang anak. Subjek RF mengaku berat badannya semakin meningkat semenjak ia menikah

dan terus meningkat hingga saat ini. Kecemasan yang dialami oleh subjek RF tidak hanya bersumber tentang pandangan orang lain terhadap dirinya, namun juga berkaitan dengan kesehatannya dan ancaman kematian yang banyak dialami oleh orang dengan obesitas.

Subjek RF terkadang merasa putus asa dan gelisah karena permasalahan obesitasnya yang tidak kunjung tuntas. Ditambah permasalahan suaminya yang dirasa mulai melirik perempuan lain dan tidak lagi peduli dengan subjek RF membuatnya merasa semakin cemas dan takut. Kecemasan yang dirasakan subjek RF cukup beragam karena dirinya yang sudah berkeluarga sehingga stressor lebih banyak yang ia sulit untuk hindari. Sulit untuk subjek RF bisa menghindar atau mengurung diri di kamar ketika sedih karena dirinya yang sudah memiliki tanggung jawab lebih pada anak dan suaminya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan subjek AR, diketahui bahwa sudah lebih dari lima bulan subjek mengkonsumsi obat pelangsing herbal meskipun tanpa adanya nomor BPOM yang tertera pada produk tersebut. Awal mengkonsumsi obat tersebut subjek AR sempat hampir mengalami *over dosis* sehingga harus dibawa ke dokter. Meskipun cukup berbahaya dan beresiko, akan tetapi subjek AR masih merasa berkeinginan untuk bisa lebih cepat langsing dan akhirnya meneruskan meminum obat tersebut dengan menyesuaikan dosisnya. Subjek AR memang terlihat sekali memiliki kecemasan yang tinggi dalam hal obesitas. Subjek AR juga sering cemas bahkan menghindar saat harus presentasi di kelasnya. Subjek AR merasa malu dan sangat takut jika nantinya dia akan di ejek dan dipermalukan oleh teman dan dosennya. Subjek AR merasa sangat tersinggung jika ada yang membicarakan terkait obesitasnya.

Menurut Viedesbeck (2008), kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Subjek AR juga dalam hal ini sering merasa takut dan sangat khawatir pada hal-hal yang dirasa oleh ibunya tidak akan menimbulkan ancaman untuk subjek. Pada acara keluarga, subjek AR mengaku sering di *bully* secara verbal terutama oleh tante dari saudari ibunya tersebut. Namun subjek tidak bisa berbuat atau melakukan apapun karena merasa sungkan dengan ibunya. Jika subjek AR merasa sakit hati atas perlakuan yang tidak menyenangkan dari keluarganya tersebut, subjek AR lebih memilih menangis dalam kamar dan tidak melawan.

Subjek AR akhirnya lebih memilih untuk menghindar dari keluarganya. Menurut Nanda (2012), kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya. Keadaan ini juga dapat diartikan sebagai tanda-tanda perubahan yang memberikan peringatan akan adanya bahaya pada diri individu. Subjek AR merasa bahwa dirinya tidak memiliki kekuatan untuk melawan hujatan yang sering diarahkan kepadanya sehingga ia lebih mengantisipasi hal tersebut dengan menghindar.

Subjek kedua dari penelitian ini yakni subjek DS yang merupakan seorang wanita berusia 26 tahun dan belum menikah. Subjek DS juga termasuk dalam kategori memiliki obesitas karena ia memiliki berat badan 113 kilogram dan tinggi 166 cm. Subjek DS merupakan seorang perantauan dan tinggal dengan seorang temannya di sebuah kontrakan di jalan Pemuda di Samarinda. Subjek DS bekerja di sebuah perusahaan swasta bergerak di bidang *leasing*. Subjek DS bekerja sebagai admin sekaligus bendahara di perusahaan tersebut sehingga membuatnya tidak harus selalu bertemu dengan orang baru.

Saat peneliti melakukan observasi ke tempat kerja subjek DS, nampak subjek DS memiliki ruang kerja sendiri yang berukuran sekitar 3 x 4 meter dan memiliki satu pintu sebagai akses keluar masuk. Tidak semua orang juga bebas bisa masuk ke ruangan tersebut, hanya beberapa staff yang memiliki keperluan yang boleh masuk ke dalam ruangan tersebut. Subjek DS sehari-harinya hanya sibuk bekerja dan setelah itu kembali pulang ke rumah karena menghindar orang-orang diluar rumah. Subjek DS khawatir jika dirinya nanti bisa mendapat tatapan aneh dari orang-orang saat berada di tempat umum yang ramai.

Subjek DS awal mulanya mengatakan bahwa saat masih di semester awal kuliah, berat badannya masih normal dan dirinya masih bisa beraktifitas normal di luar rumah tanpa ada rasa khawatir. Namun, semenjak masuk pertengahan masa kuliah, berat badan subjek mulai naik dan semakin tidak terkontrol. Subjek DS akhirnya mengecek kondisinya ke rumah sakit dan ternyata dokter memvonisnya dengan gangguan hormonal sehingga membuat berat badannya dapat terus meningkat jika tidak meminum obat dan melakukan terapi.

Berbeda dengan kedua subjek diatas, subjek ketiga pada penelitian ini yang berinisial RF adalah seorang ibu rumah tangga yang sudah memiliki seorang anak dan tinggal bersama suaminya. Kehidupan yang sederhana membuat subjek RF harus membantu suaminya mencari nafkah demi bisa membeli obat pelangsing. Subjek RF mengalami banyak bentuk kecemasan karena adanya gangguan stressor dari pihak keluarganya. Subjek RF sering merasa tertekan dan gelisah karena dirinya selalu ditekan oleh pihak keluarganya.

Subjek RF mengatakan bahwa diirinya cemas ketika merasa berat badannya semakin bertambah sehingga membuat perilakunya semakin dinilai aneh oleh suaminya. Subjek RF sangat terobsesi untuk bisa segera menurunkan berat badannya sehingga dari diet keras sampai minum obat pelangsing benar-benar ia usahakan semaksimal mungkin. Subjek RF juga mengaku pernah tidak makan nasi sampai tiga hari karena sangat takut jika berat badannya akan terus bertambah. Subjek RF kerap kali menangis ketika dirinya merasa ditindas dan di ejek oleh saudara dari keluarga suaminya. Namora Lumongga Lubis (2009) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Subjek RF merasa sangat tersinggung dan sakit hati karena permasalahan obesitasnya diungkit-ungkit didepan umum. Subjek RF tidak menyediakan kaca di rumahnya karena merasa was-was kalau nanti melihat tubuhnya terlihat semakin gemuk. Subjek RF juga mengatakan dirinya sering mengalami cedera karena keberataan saat berkendara di atas motor. Subjek RF mengaku sering menahan lapar dengan memperbanyak minum air putih dan tidak banyak makan makanan yang berkarbohidrat. Subjek RF mencoba membakar lemak dalam tubuh dengan bekerja fisik lebih seperti menjalankan usaha cateringnya sendiri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami kecemasan karena adanya intimidasi dan perilaku yang tidak menyenangkan dari sekitarnya akibat obesitas yang dialami. Hal tersebut

berdampak terganggunya beberapa aktifitas keseharian para subjek.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para subjek agar dapat lebih percaya diri dan melakukan diet sehat serta olahraga rutin setiap minggu. Diharapkan agar para subjek bisa mulai membuka diri terhadap orang-orang disekitarnya dan banyak berinteraksi dengan masyarakat.
2. Bagi para wanita agar bisa lebih menjaga kondisi tubuhnya terutama kesehatan dibanding hanya mendengarkan komentar orang lain. Kesehatan lebih utama dari hanya sekedar kecantikan dan gunakan metode tradisional untuk melangsingkan.
3. Bagi Kemenkes agar bisa lebih sering memberika edukasi kepada masyarakat akan bahaya penggunaan obat-obatan yang belum bersertifikasi dan memiliki izin BPOM.
4. Bagi masyarakat untuk dapat bersama-sama saling mengingatkan upaya untuk hidup sehat dan terbebas dari obesitas.
5. Bagi keluarga wanita dengan obesitas dan memiliki kecemasan agar dapat memberikan dukungan moral dan tidak membiarkan keluarganya tersebut menyendiri ataupun melakukan hal-hal yang kurang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, L. N., dkk. (2010). Beyonds brands: Happy Adolescents see the good in people. *The journal of positive Psychology*.
- Chase, M. E (2001). *Identity Development and Body Image Dissatisfaction Action In College Females*. University Of Wisconsin.
- Creswell, J. (2013). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Durand., B. (2006). *Gangguan Kecemasan dalam Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Unerstanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routletge
- Kotler, P., & Kevin, L. K. (2016). *Marketing Management, 15th Edition* New Jersey: Pearson Pretice Hall, Inc.

- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik Kejien Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Maramis, W., & Maramis, A. (2009). Gangguan Neurotik, Gangguan Somatoform dan Gangguan Terkait Stres dalam: *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Riset Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Saeni, N. (2006). *Makna Cantik Di Kalangan Mahasiswa Dalam Perspektif Fenomenologi*. Makassar: Rey Publish.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Soegih. (2009). *Orang Gemuk di Indonesia*. www.Neraca.co.id. Diakses tanggal 17 September 2018 Jam 11:38 WITA.
- Sudoyo A. W., Setyohadi, B., Alwi, I. & Simadibrata, S. S. (2009). *Buku Ajak Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing
- Suliswati, D. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Stuart, G. W. (2007). *Pocket Guided to Psychiatric Nursing atau Buku Saku Jiwa Alih Bahasa Ramona P. Kapooh dan Egi Komara Yudha., Ed. 5*. Jakarta: EGC.
- Viedesbeck, S. L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Alih Bahasa: Renata Komalasari, Jakarta: EGC.
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.