

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Body Image*

##### 1. Definisi *Body Image*

*Body image* menurut Grogan (2008: 3) adalah : “ *A person perception, thoughts and feelings about his or her body*” berdasarkan kutipan tersebut dijelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder (dalam Grogan, 2008: 3) mengartikan *body image* sebagai : “ *The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.

Menurut Honigam dan Castle (2004), *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan, belum tentu mempresentasikan keadaan yang saat ini, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

Atwater (1999), mendefinisikan *body image* adalah sebagai salah satu cara individu dalam memandang dirinya, bukan yang tampak oleh orang tetapi yang ada pada tubuhnya sendiri. *Body image* merupakan suatu hal yang sangat penting dalam membangun persepsi diri. Factor social dan budaya yang mempengaruhi adanya kepuasan dan ketidakpuasan terhadap *body image* itu sendiri.

Defenisi lain diberikan Thompson(1996), bahwa *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil dari penilaian subjektif individu itu sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa *body image* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya sendiri, secara penampilan fisik, berat tubuh, secara keseluruhan.

## 2. Dimensi *Body Image*

Penelitian-penelitian yang terdahulu mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (2002).

Cash (2002) mengemukakan ada lima dimensi dalam pengukuran *body image*, yaitu :

### 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh.

2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.

3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan dari atas sampai bawah.

4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan, dan akan membatasi pola makan.

5) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu pengklasifikasikan golongan tubuh, dari kurus sampai gemuk.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi *body image* sebagai berikut : *Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight.*

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri.

Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang

mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky adalah sebagai berikut :

1) Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002 : 76 ) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif.

Menurut Longe (2008: 118) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu, daripada laki-laki. Seorang laki-laki ,lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Sebuah penelitian (Cash dan Pruzinsky, 2002: 74 )menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. ketidakpuasanbiasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju , antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%.

Menurut Jourard dan Secord (1955: 194) laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar

sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil.

## 2) Media massa

Tiggeman (Cash dan Pruzinsky,2002 : 91) mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan lakilaki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (Cash dan Pruzinsky,2002: 100) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya social. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survey media massa menunjukkan bahwa 83 % majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara.

Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus , dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata (Cash dan Pruzinsky, 2002: 101).

Menurut Longe (2008: 118) *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televise, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata , untuk menjual produk

mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.

Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negati secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif ,dan penurunan persepsi daya tarik diri (Cash dan Pruzinsky, 2002: 94)

### 3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dan koleganya (Cash dan Pruzinsky,2002 :108) menyatakan feedback terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh

Dunn dan Gooke (Cash dan Pruzinsky,2002: 109) menerima feedback mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan social yang merupakan salah satu proses pembentukan

dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Menurut Thompson (2000: 30) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah Persepsi, Perkembangan, Sosiokultural.

1. Persepsi.

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

2. Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *body imagenya* saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image*.

### 3. Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya

Di antara ketiga komponen tersebut, yang memiliki pengaruh lebih besar adalah sosiokultural yaitu bahwa keindahan tubuh dan standar tentang tubuh ditentukan oleh masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, ideal, dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang ideal telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi citra ideal ini (Thomson, 2000: 32). Jika pada tahun 70an bentuk badan kurus dan rata seperti model Twiggy menjadi idola, saat ini bentuk tubuh yang padat, ukuran payudara yang besar, dada yang bidang, pinggang kecil, dan perut rata seolah menjadi idola yang muncul di masyarakat. Adanya trend mengenai citra ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Penelitian lain menekankan bahwa kecenderungan untuk membandingkan penampilan fisik sendiri pada orang lain secara kuat terkait dengan ketidakpuasan tubuh (Thompson, 2000:39 ).

Pada studi lain, terdapat indikasi bahwa mayoritas variasi dari *body image* dan gangguan pola makan bisa dikaitkan dengan kecenderungan untuk menyadari dan menginternalisasikan norma sosiokultural mengenai penampilan yang menari (Thompson, 2000:39 ).

Thompson (2000 : 32) menjelaskan pentingnya faktor media massa dalam membentuk nilai-nilai yang dianut masyarakat. Melalui media massa, tubuh yang ideal terbentuk di masyarakat. Di Indonesia sendiri dapat dilihat bahwa peran media massa mulai mempunyai pengaruh dalam membentuk pikiran tentang penampilan dan *body image*, pada iklan-iklan kosmetik sering digunakan model wanita dengan kulit yang putih, tubuh yang langsing, secara tidak sadar masyarakat menganggap tubuh ideal seorang wanita adalah yang memiliki kulit putih dan bertubuh langsing.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang adalah faktor internal meliputi jenis kelamin, persepsi, sedangkan faktor eksternal meliputi media massa, hubungan interpersonal, sosiokultural.

#### 4. Gangguan *body image*

Gangguan *body image* (*body imagedisturbance*) didefinisikan bahwa gangguan *body image* merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002:175) bentuk gangguan *body image* dapat dibagi dua, berdasarkan komponen *body image* yang terganggu yaitu:

##### a. *Body Image* Distortion

Apabila komponen yang terganggu adalah komponen persepsi maka gangguan *body image* yang dialami adalah distorsi *body image*. Apabila individu mengalami distorsi *body image* maka ia tidak mampu memperkirakan (mengestimasi) ukuran tubuhnya secara tepat.

##### b. *Body Image* Dissatisfaction

Ketidakpuasaan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya. Bila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah tubuhnya. Menurut penelitian, *body image* adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada *body image* dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi dan juga *anxiety* (Striegel-Moore & Franko dalam Cash dan Prurinsky, 2002 : 185)

Terdapat beberapa teori terbentuknya gangguan *body image* (*Body Image Distortion*) antara lain :

1) Teori Perseptual

Teori ini menjelaskan bahwa munculnya gangguan *body image* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Terdapat tiga sub yang berbeda dari teori perceptual, yakni deficit kortikal, kegagalan mengadaptasi dan artifak perceptual (Thomson, 2000 : 28 ). Gangguan *body image* disebabkan karena adanya defisit kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perseptual dan visuospasial. Cortical deficit menjadi titik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan neurologi pada *body image* atau body schema (Thomson, 2000: 28). Teori kegagalan adaptasi, merupakan penjelasan lain untuk *over estimation* pada ukuran tubuhnya belum tentu akan berubah ketika ukuran aktualnya sudah berubah, karena adanya persepsi maladaptive, individu mempersepsikan diri mereka dalam ukuran maksimum dan minimum (Crisp dan Kalucy dalam Thompson, 2000:29).

Teori artifak perceptual untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tendensi terhadap *overestimate* ukuran tubuh dengan ukuran tubuh actual (Thomson, 2000:29)

## 2) Teori Developmental

Satu hal penting dan mempengaruhi *body image* seseorang adalah waktu terjadinya tahap pubertas. Thompson(2000: 30) menyebutkan bahwa bila seorang remaja mengalami keterlambatan perkembangan pada masa pubertas, semakin besar kecenderungan bahwa ia mendapat ejekan atau komentar yang tidak menyenangkan. Ejekan yang terus menerus pada masa kecil bisa memiliki dampak yang bertahan pada *body image* (Thompson, 2000: 31). Banyak orang dewasa yang memiliki rasa tidak suka yang kuat terhadap penampilan mereka sendiri bisa mengingat pengalaman masa kecil ketika diejek dan dikritik karena penampilan mereka, hal ini biasanya terjadi karena ejekan yang biasanya sering digunakan pada masa kecil merupakan ejekan mengenai penampilan fisik (Thompson, 2000: 31). Satu hal lagi yang dapat mempengaruhi terbentuknya gangguan *body image* ialah pelecehan seksual atau pengalaman seksual yang terlalu dini

## 3) Teori sosiokultural

Walaupun ada beberapa model teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah *body image*, banyak penelitian yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk, mengembangkan, dan mempertahankan masalah *body image* pada masyarakat barat.

Teori ini dikenal dengan teori sosiokultural, yang menyebutkan bahwa masyarakatlah yang menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan menarik (Heinberg dalam Thompson, 2000: 32). Thompson juga berpendapat bahwa norma budaya memiliki peranan dalam mempengaruhi perkembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan body image. Di dalam masyarakat yang dimanamana “yang indah adalah yang baik”, kurus merupakan sinonim dengan kecantikan. penelitian menemukan bahwa meskipun kurus merupakan hal yang sangat dihargai di masyarakat, lawannya yaitu obesitas merupakan hal yang paling dihindari(Thomson, 2000: 33).

Teori sosiokultural juga menekankan pentingnya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik idealnya. Tubuh ideal yang kurus tidak dipromosikan secara langsung oleh media, akan tetapi popularitas televise, film dan majalah merupakan sarana dimana media menjadi salah satu alat yang memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus (Thompson, 2000: 37). Media massa memiliki peran yang kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik, media berperan dalam mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat (Thompson, 2000: 37).

Pada teori *self ideal discrepancy*, teori ini memfokuskan pada kecenderungan individu untuk membandingkan persepsi mengenai penampilan mereka sendiri dengan bayangan ideal atau juga orang lain yang dianggap memiliki penampilan ideal. Hasil dari proses perbandingan ini adalah diskrepansi antara persepsi mengenai diri dan diri yang dianggap ideal dan juga bisa menghasilkan ketidakpuasan. Diasumsikan dengan teori ini bahwa semakin besar diskrepansi antara persepsi seseorang dan persepsi ideal, semakin besar ketidakpuasan. Penelitian mendukung hipotesa bahwa *self ideal discrepancy* ada dan semakin besar diskrepansi maka semakin tinggi tingkat gangguan pola makan dan ketidakpuasan *body image* (Thompson, 2000: 38).

Berdasarkan beberapa teori di atas, peneliti menggunakan teori perceptual dalam penelitian ini, karena *body image* sangat berhubungan erat dengan persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Persepsi itu sendiri berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam memperkirakan ukuran tubuhnya, perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuhnya. apabila komponen persepsi terganggu dapat menyebabkan seseorang mengalami distorsi *body image* maka ia tidak dapat memperkirakan ukuran tubuhnya dengan tepat. Persepsi *body image* pada orang-orang dapat berkisar dari sangat negative sampai ke positif. Ketika seseorang merasa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan

orang lain sudah dianggap menarik. Kondisi seperti ini yang menyebabkan seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya sehingga body imagenya menjadi rendah. Jika seseorang merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badannya berkurang. Seseorang yang memiliki body imag positif mereka memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

## **B. Kepuasan Hidup**

### **1. Definisi Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dalam *subjective well being* (Andrew & Withey dalam Diener, 2009). *Subjective well being* mengacu pada kepercayaan atau perasaan subjektif individu bahwa kehidupannya berjalan dengan baik (Lucas & Diener dalam Diener, 2009).

Andrews dan Withey (dalam Diener et al., 1985) mengidentifikasi komponen *subjective well being* menjadi *positive affect* dan *negative affect* (sebagai komponen afektif dari *subjective well being*) serta *life satisfaction* (sebagai komponen kognitif).

Komponen afektif mengacu pada evaluasi langsung individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, meliputi perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan yang dialami individu dalam hidupnya. Sementara komponen kognitif mengacu pada evaluasi kognitif terhadap hidup individu secara keseluruhan dan atas area-area penting dari kehidupan individu (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Kepuasan hidup itu sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan (Alston & Dudley dalam Hurlock, 1980). Selain itu, tingkat keberhasilan individu ketika memecahkan masalah penting dalam kehidupannya juga mempengaruhi kebahagiaan dan menentukan kepuasan hidup individu tersebut (Hurlock, 1980).

Lebih lanjut, Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang mereka anggap penting (*domain satisfaction*) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang.

Kepuasan hidup dan *domain satisfaction* tersebut berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya (Schimmack dalam Eid & Larsen, 2008). Dalam hal ini, individu menilai apakah situasi dan kondisi dalam kehidupannya positif dan memuaskan (Pavot dalam Eid & Larsen, 2008). Shin dan Johnson (dalam Diener et al., 1985) juga menambahkan bahwa penilaian tersebut dilakukan berdasarkan standar kriteria individu yang bersangkutan.

Secara konsep, *domain satisfaction* merupakan bagian dari kepuasan hidup (Pavot dalam Eid & Larsen, 2008). Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) menjelaskan hubungan antara kepuasan hidup dan *domain*

*satisfaction* tersebut dengan 2 pendekatan teori *subjective wellbeing* yaitu *bottom up theories* dan *top down theories*.

*Bottom up theories* mengasumsikan bahwa penilaian kepuasan hidup dilakukan berdasarkan pengukuran *satisfaction* pada sejumlah domain kehidupan. Hubungan kepuasan hidup dan *domain satisfaction* menggambarkan pengaruh sebab akibat *domain satisfaction* terhadap kepuasan hidup. Sebagai contoh, individu yang memiliki *marital satisfaction* (*domain satisfaction*) tinggi juga memiliki kepuasan hidup tinggi karena *marital satisfaction* merupakan aspek penting dari kepuasan hidup. Menurut teori ini, perubahan yang terjadi pada *domain satisfaction* juga akan mengakibatkan perubahan pada kepuasan hidup.

Sementara itu, *top down theories* menjelaskan kebalikan dari asumsi *bottom up theories*. Seorang individu yang puas atas hidupnya secara keseluruhan juga akan menilai area (domain) penting dalam kehidupannya secara lebih positif, meskipun kepuasan hidup tidak berdasar pada kepuasan atas area penting tersebut. Menurut teori ini, perubahan yang terjadi pada *domain satisfaction* tidak akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada kepuasan hidup. Schimmack (dalam Eid & Larsen, 2008) juga menjelaskan hubungan antara kepuasan hidup dan *domain satisfaction* dengan mengatakan bahwa apabila kepuasan hidup semakin meningkat, maka *domain satisfaction* mungkin meningkat tanpa adanya perubahan objektif pada domain tersebut.

Jadi, berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama yang mereka anggap penting dalam hidup (*domain satisfaction*) berdasarkan suatu standar atau patokan yang dibuat oleh individu itu sendiri.

## 2. Aspek Kepuasan Hidup

Diener dan Biswas-Diener (2008) serta pembahasan lebih lanjut dalam jurnal beliau yang berjudul *Subjective Well Being: Three Decades of Progress* (1999) mengatakan bahwa dalam komponen kepuasan hidup ini terdapat:

1. Keinginan untuk mengubah kehidupan,
2. Kepuasan terhadap hidup saat ini,
3. Kepuasan hidup di masa lalu,
4. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan,
5. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Kelima aspek diatas terangkum dalam 5 item pernyataan dalam *satisfaction with life scale* oleh Diener. (1985), antara lain:

1. *In most ways my life is close to my ideal.*
2. *The conditions of my life are excellent.*
3. *I am satisfied with my life.*
4. *So far I have gotten the important things I want in life.*
5. *If I could live my life over, I would change almost nothing*

Sementara itu, dalam *domain satisfaction* terdapat beberapa area seperti *work, family leisure, health, finances, self* dan *one's group* (Diener, 1999).

### 3. Karakteristik Individu yang Memiliki Kepuasan Hidup Tinggi

Karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi antara lain memiliki keluarga dan teman dekat yang supportif, memiliki pasangan yang romantis, memiliki aktivitas pekerjaan dan aktivitas pensiun yang berharga, menikmati waktu santai mereka dan mempunyai kesehatan yang baik. Individu dengan kepuasan hidup tinggi dikatakan juga tidak memiliki masalah dengan kecanduan alkohol, obat-obatan atau judi (Diener, 2008).

Diener (2009) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki tujuan penting dalam hidupnya dan berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. Jadi, individu yang kepuasan hidupnya tinggi merasa bahwa hidup mereka bermakna dan mempunyai tujuan dan nilai yang penting bagi mereka.

Selain itu, Diener, (1985) mengatakan bahwa individu yang puas akan kehidupannya adalah individu yang menilai bahwa kehidupannya memang tidak sempurna tetapi segala sesuatu berjalan dengan baik, selalu mempunyai keinginan untuk berkembang dan menyukai tantangan.

Sementara itu, Wilson (dalam Seligman, 2002) mengatakan bahwa individu yang bahagia adalah individu yang berusia muda, sehat, berpendidikan yang baik, berpenghasilan baik, beragama, menikah,

mempunyai semangat kerja mtanpa memandang jenis kelamin dan tingkat kecerdasan individu.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Life Satisfactio

Komponen afektif dan kognitif dari *subjective well being* dipengaruhi oleh faktor penyebab yang berbeda. Prediktor perubahan pada komponen kognitif lebih kepada perubahan yang terjadi pada domain penting dalam hidup individu (Headey et al. dalam Eid & Larsen, 2008).

Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kebahagiaan secara umum dan khususnya kepuasan hidup pada seorang individu antara lain:

1. Kesehatan

Diener (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa hal yang berkaitan dengan kebahagiaan adalah penilaian subjektif individu mengenai kesehatannya dan bukan atas penilaian objektif yang didasarkan pada analisa medis. Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun dapat melakukan aktivitas. Sedangkan kesehatan yang buruk atau ketidakmampuan fisik dapat menjadi penghalang untuk mencapai kepuasan bagi keinginan dan kebutuhan individu, sehingga menimbulkan rasa tidak bahagia (Hurlock, 1980).

Diener dan Biswas-Diener (2008) juga mengatakan bahwa individu yang bahagia lebih jarang mengalami sakit daripada individu yang tidak bahagia. Hal ini dikarenakan kebahagiaan

dapat menangkis infeksi penyakit, pertahanan melawan gaya hidup yang dapat menimbulkan penyakit dan melindungi dari penyakit jantung. Sementara itu, ketidakbahagiaan dan depresi dikatakan dapat membahayakan kesehatan individu.

Olahraga juga dikatakan mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesehatan dan kebahagiaan individu. Hal ini dikemukakan oleh Argyle dan Serafino (dalam Carr, 2004) yang menyatakan bahwa dampak jangka pendek dari olahraga adalah dapat menimbulkan emosi positif yaitu dengan adanya pengeluaran endorphin di otak. Lebih lanjut, dampak jangka panjangnya adalah mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan kecepatan dan ketepatan kerja, memperbaiki konsep diri dan meningkatkan kebugaran tubuh dan fungsi kardiovaskuler yang baik serta mengurangi resiko timbulnya penyakit sehingga pada akhirnya mengarah pada kebahagiaan.

## 2. Status Kerja

Argyle (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa individu dengan status bekerja lebih bahagia daripada individu yang tidak bekerja dan begitu juga dengan individu yang profesional dan terampil tampak lebih bahagia daripada individu yang tidak terampil. Wright (dalam Diener, 2009) juga mengatakan bahwa individu yang bekerja dengan menerima upah lebih bahagia daripada individu bekerja yang tidak menerima upah.

Diener et al. (2008) juga mengatakan bahwa ketika individu menikmati pekerjaannya dan merasa pekerjaan tersebut adalah hal yang penting dan bermakna maka individu akan puas terhadap kehidupannya. Sebaliknya, ketika individu merasa pekerjaannya buruk oleh karena lingkungan pekerjaan yang buruk dan kurang sesuai dengan diri individu tersebut maka individu akan merasa tidak puas pada kehidupannya.

Lebih lanjut, Hurlock (1980) mengatakan bahwa semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk mempunyai otonomi dalam pekerjaan, maka kepuasan akan semakin berkurang. Hal ini dapat dilihat pada tugas sehari-hari yang diberikan kepada anak-anak dan juga pekerjaan orang-orang dewasa.

### 3. Penghasilan/Pendapatan

Penghasilan berkaitan dengan kepuasan finansial dan kepuasan finansial berkaitan dengan life satisfaction (Diener & Oishi dalam Eid & Larsen, 2008). Diener dan Seligman (dalam Weiten & Llyod, 2006) juga mengatakan bahwa penghasilan mempunyai hubungan yang lemah dengan kebahagiaan. Dalam hal ini, kemiskinan dilaporkan dapat menyebabkan individu tidak bahagia, namun kekayaan juga dikatakan tidak selamanya menyebabkan individu bahagia.

#### 4. Realisme dari Konsep-Konsep Peran

Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orang tua dan pencari nafkah dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini. Semakin berhasil seseorang melaksanakan tugas tersebut semakin hal itu dihubungkan dengan prestise, maka semakin besar kepuasan yang ditimbulkan (Hurlock, 1980).

Myers (dalam Carr, 2004) juga mengatakan bahwa individu baik pria maupun wanita yang telah menikah lebih bahagia daripada individu yang tidak menikah, baik yang bercerai, berpisah maupun tidak pernah menikah sama sekali. Hal tersebut dikarenakan pernikahan menyediakan intimasi psikologis dan fisik, yang meliputi memiliki anak dan membangun rumah, peran social sebagai orangtua dan pasangan, dan menegaskan identitas dan menciptakan keturunan.

#### 5. Pernikahan

Meskipun hubungan romantis dapat menimbulkan keadaan stres, namun hubungan romantis juga adalah sumber kebahagiaan (Weiten & Llyod, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang telah menikah memiliki *subjective well being* yang lebih

tinggi daripada kelompok individu yang tidak menikah (Diener, 2009). Glenn (dalam Diener, 2009) juga mengatakan bahwa meskipun wanita yang menikah mungkin dilaporkan mengalami gejala stress yang lebih besar daripada wanita yang tidak menikah, mereka juga dilaporkan memiliki *life satisfaction* yang lebih tinggi. Lebih lanjut, Glenn dan Weaver (dalam Diener, 2009) juga mengatakan bahwa pernikahan merupakan predictor utama dari subjective well being ketika faktor pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan dikontrol.

Lebih lanjut, Harvey, Pauwels dan Zickmund (Carr, 2004) juga menambahkan bahwa pernikahan yang memiliki komunikasi yang saling menghargai dan jelas serta saling memaafkan kesalahan masing-masing berkaitan dengan tingkat kepuasan yang tinggi sehingga mengakibatkan kebahagiaan yang lebih tinggi.

#### 6. Usia

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bradburn dan Caplovitz (dalam Diener, 2009) menemukan bahwa individu usia muda lebih bahagia daripada individu yang berusia lanjut. Akan tetapi, sejumlah tokoh mengadakan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan penelitian tersebut dan hasilnya menunjukkan dua hal, ada penelitian yang menunjukkan tidak ada efek usia terhadap kebahagiaan tetapi ada juga penelitian yang menemukan adanya hubungan yang positif antara usia dengan *life satisfaction*

(Diener, 2009).

#### 7. Pendidikan

Pendidikan tidak mempunyai dampak yang signifikan terhadap *subjective well being* (Palmore; Palmore & Luikart, dalam Diener, 2009) dan memiliki interaksi dengan variabel lain yaitu pendapatan (Bradburn & Caplovitz dalam Diener, 2009). Namun, beberapa penelitian juga menemukan bahwa pendidikan mempunyai dampak positif terhadap kebahagiaan wanita (Freudiger; Glenn & Weaver; dan Mitchell dalam Diener, 2009).

#### 8. Agama/Kepercayaan

Myers (dalam Weiten & Llyod, 2006) mengatakan bahwa agama dapat memberikan tujuan dan makna hidup, membantu individu mensyukuri keagalannya, memberikan individu komunitas yang supportif, dan memberikan pemahaman mengenai kematian secara benar. Agama menyediakan manfaat bagi kehidupan sosial dan psikologis individu sehingga akhirnya meningkatkan *life satisfaction*. Agama dapat menyediakan perasaan bermakna dalam kehidupan setiap hari terutama saat masa krisis. Selain itu, juga menyediakan identitas kolektif dan jaringan social dari sekumpulan individu yang memiliki kesamaan sikap dan nilai. (Diener et al., 2009).

## 9. Hubungan social

Hubungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap *life satisfaction*. Individu yang memiliki kedekatan dengan orang lain, memiliki teman dan keluarga yang supportif cenderung puas akan seluruh kehidupannya. Sebaliknya, kehilangan orang yang disayangi akan menyebabkan individu menjadi tidak puas akan hidupnya dan individu tersebut memerlukan waktu untuk kembali menilai kehidupannya secara positif (Diener et al., 2009).

### C. Obesitas

#### 1. Definisi Obesitas

Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya (Misnadierly, 2007).

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009). Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya (Misnadierly, 2007).

Dengan demikian tiap orang perlu memperhatikan banyaknya masukan makanan (d disesuaikan dengan kebutuhan tenaga sehari-hari) dan

aktivitas fisik yang dilakukan. Perhatian lebih besar mengenai kedua hal ini terutama diperlukan bagi mereka yang kebetulan berasal dari keluarga obesitas, berjenis kelamin wanita, pekerjaan banyak duduk, tidak senang melakukan olahraga, serta emosionalnya labil.

## 2. Penentuan Obesitas

Keadaan obesitas ditentukan dengan mengklasifikasikan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), seperti pada tabel 2.1.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan rumus matematis yang berkaitan dengan lemak tubuh orang dewasa, dan dinyatakan sebagai berat badan dalam kilogram dibagi dengan kwadrat tinggi badan dalam ukuran meter (Arisman,2007).

Rumus menentukan IMT :

$$IMT = \frac{BB}{TB^2}$$

**Tabel.2.1.**

### **Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT**

<b>Status Gizi</b>	<b>IMT</b>
KKP I	< 16
KKP II	16,0 – 16,9
KKP III	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 24,9
Obesitas I	25,0 – 29,9
Obesitas II	30,0 – 40,0
Obesitas III	>40

Sumber: Maurice ES et al edisi VIII, Lea & Febinger, 1994

dalam Arisman, 2007

### 3. Tipe-tipe obesitas

Berdasarkan kondisi selnya, kegemukan dapat digolongkan dalam beberapa tipe (Purwati, 2001) yaitu :

- 1) Tipe Hiperplastik, adalah kegemukan yang terjadi karena jumlah sel yang lebih banyak dibandingkan kondisi normal, tetapi ukuran sel-selnya sesuai dengan ukuran sel normal terjadi pada masa anak-anak. Upaya menurunkan berat badan ke kondisi normal pada masa anak-anak akan lebih sulit.
- 2) Tipe Hipertropik, kegemukan ini terjadi karena ukuran sel yang lebih besar dibandingkan ukuran sel normal. Kegemukan tipe ini terjadi pada usia dewasa dan upaya untuk menurunkan berat akan lebih mudah bila dibandingkan dengan tipe hiperplastik.
- 3) Tipe Hiperplastik dan Hipertropik kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal. Kegemukan tipe ini dimulai pada masa anak - anak dan terus berlangsung sampai setelah dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan pada tipe ini merupakan yang paling sulit, karena dapat beresiko terjadinya komplikasi penyakit, seperti penyakit degeneratif.

Berdasarkan penyebaran lemak didalam tubuh, ada dua tipe obesitas yaitu:

- a) Tipe buah apel (Adroid), pada tipe ini ditandai dengan pertumbuhan lemak yang berlebih dibagian tubuh sebelah atas yaitu sekitar dada, pundak, leher, dan muka. Tipe ini pada umumnya dialami pria dan wanita yang sudah menopause. Lemak yang menumpuk adalah lemak jenuh.

- b) Tipe buah pear (Genoid), tipe ini mempunyai timbunan lemak pada bagian bawah, yaitu sekitar perut, pinggul, paha, dan pantat. Tipe ini banyak diderita oleh perempuan. Jenis timbunan lemaknya adalah lemak tidak jenuh

#### **4. Resiko obesitas**

Dari segi fisik, orang yang mengalami obesitas akan mengalami rendah diri dan merasa kurang percaya diri. Sehingga seringkali akan mengalami tekanan, baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya (Purwati, 2001. Kelebihan penimbunan lemak diatas 20% berat badan idial, akan menimbulkan permasalahan kesehatan hingga terjadi gangguan fungsi organ tubuh (Misnadierly, 2007).

Orang dengan obesitas akan lebih mudah terserang penyakit degeneratif. Penyakit-penyakit tersebut antara lain :

a) Hipertensi

Orang dengan obesitas akan mempunyai resiko yang tinggi terhadap penyakit hipertensi. Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia 20 – 39 tahun orang obesitas mempunyai resiko dua kali lebih besar terserang hipertensi dibandingkan dengan orang yang mempunyai berat Badan normal (Wirakusumah, 1994).

b) Jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang terjadi akibat penyempitan pembuluh darah koroner. Hasil penelitian menyebutkan bahwa dari 500 penderita kegemukan, sekitar 88 % mendapat resiko

terserang penyakit jantung koroner. Meningkatnya factor resiko penyakit jantung koroner sejalan dengan terjadinya penambahan berat badan seseorang. Penelitian lain juga menunjukkan kegemukan yang terjadi pada usia 20 – 40 tahun ternyata berpengaruh lebih besar terjadinya penyakit jantung dibandingkan kegemukan yang terjadi pada usia yang lebih tua (Purwati, 2010).

c) Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus dapat disebut penyakit keturunan, tetapi kondisi tersebut tidak selalu timbul jika seseorang tidak kelebihan berat badan. Lebih dari 90 % penderita diabetes mellitus tipe serangan dewasa adalah penderita kegemukan. Pada umumnya penderita diabetes mempunyai kadar lemak yang abnormal dalam darah. Maka, dianjurkan bagi penderita diabetes yang ingin menurunkan berat badan sebaiknya dilakukan dengan mengurangi konsumsi bahan makanan sumber lemak dan lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi serat (Purwati, 2001)

d) Gout

Penderita obesitas mempunyai resiko tinggi terhadap penyakit radang sendi yang lebih serius jika dibandingkan dengan orang yang berat badannya ideal. Penderita obesitas yang juga menderita gout harus menurunkan berat badannya secara perlahan-lahan (Purwati, 2001).

e) Batu Empedu

Penderita obesitas mempunyai resiko terserang batu empedu lebih tinggi karena ketika tubuh mengubah kelebihan lemak makanan menjad

lemak tubuh, cairan empedu lebih banyak diproduksi didalam hati dan disimpan dalam kantong empedu. Penyakit batu empedu lebih sering terjadi pada penderita obesitas tipe buah apel. Penurunan berat badan tidak akan mengobati penyakit batu empedu, tetapi hanya membantu dalam pencegahannya. Sedangkan untuk mengobati batu empedu harus menggunakan sinar ultrasonic maupun melalui pembedahan (Andrianto,1990).

f) Kanker

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa laki-laki dengan obesitas akan beresiko terkena kanker usus besar, rectum, dan kelenjar prostate. Sedangkan pada wanita akan beresiko terkena kanker rahim dan kanker payudara. Untuk mengurangi resiko tersebut konsumsi lemak total harus dikurangi. Pengurangan lemak dalam makanan sebanyak 20 – 25 % perkilo kalori merupakan pencegahan terhadap resiko penyakit kanker payudara (Purwati, 2001).

## **5. Faktor yang menyebabkan obesitas secara langsung.**

a. Genetik

Yang dimaksud factor genetik adalah faktor keturunan yang berasal dari orang tuanya. Pengaruh faktor tersebut sebenarnya belum terlalu jelas sebagai penyebab kegemukan . Namun demikian, ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa factor genetic merupakan factor penguat terjadinya kegemukan (Purwati, 2001). Menurut penelitian , anak-

anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal ternyata mempunyai 10 % resiko kegemukan. Bila salah satu orang tuanya menderita kegemukan , maka peluang itu meningkat menjadi 40 – 50 %. Dan bila kedua orang tuanya menderita kegemukan maka peluang factor keturunan menjadi 70–80% (Purwati, 2001).

b. Hormonal

Pada wanita yang telah mengalami menopause, fungsi hormone tiroid didalam tubuhnya akan menurun. Oleh karena itu kemampuan untuk menggunakan energi akan berkurang. Terlebih lagi pada usia ini juga terjadi penurunan metabolisme basal tubuh, sehingga mempunyai kecenderungan untuk meningkat berat badannya (Wirakusumah, 1997). Selain hormon tiroid hormone insulin juga dapat menyebabkan kegemukan. Hal ini dikarenakan hormone insulin mempunyai peranan dalam menyalurkan energi kedalam sel-sel tubuh. Orang yang mengalami peningkatan hormone insulin, maka timbunan lemak didalam tubuhnyaapun akan meningkat. Hormon lainnya yang berpengaruh adalah hormone leptin yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary, sebab hormone ini berfungsi sebagai pengatur metabolisme dan nafsu makan serta fungsi hipotalmus yang abnormal, yang menyebabkan hiperfagia (Purwati, 2001).

c. Obat-obatan

Saat ini sudah terdapat beberapa obat yang dapat merangsang pusat lapar didalam tubuh. Dengan demikian orang yang mengkonsumsi

obatobatan tersebut, nafsu makannya akan meningkat, apalagi jika dikonsumsi dalam waktu yang relative lama, seperti dalam keadaan penyembuhan suatu penyakit, maka hal ini akan memicu terjadinya kegemukan (Purwati, 2001).

d. Asupan makanan

Asupan makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi seseorang. Asupan Energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih (over weight), dan obesitas. Makanan dengan kepadatan Energi yang tinggi (banyak mengandung lemak dan gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini (Gibney, 2009).

Perlu diyakini bahwa obesitas hanya mungkin terjadi jika terdapat kelebihan makanan dalam tubuh, terutama bahan makanan sumber energi. Dan kelebihan makanan itu sering tidak disadari oleh penderita obesitas (Moehyi, 1997). Ada tiga hal yang mempengaruhi asupan makan, yaitu kebiasaan makan, pengetahuan, dan ketersediaan makanan dalam keluarga. Kebiasaan makan berkaitan dengan makanan menurut tradisi setempat, meliputi hal-hal bagaimana makanan diperoleh, apa yang dipilih, bagaimana menyiapkan, siapa yang memakan, dan seberapa banyak yang dimakan.

Ketersediaan pangan juga mempengaruhi asupan makan, semakin baik ketersediaan pangan suatu keluarga, memungkinkan terpenuhinya

seluruh kebutuhan zat gizi (Soekirman, 2000). Ketersediaan pangan sangat dipengaruhi oleh pemberdayaan keluarga dan pemanfaatan sumberdaya masyarakat. Sedangkan kedua hal tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kemiskinan.

Kecukupan gizi menurut Recommended dietary Allowance (RDA) tahun 1989 adalah banyaknya zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan mencakup hampir semua orang sehat. Kecukupan gizi dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktifitas, berat badan, tinggi badan, genetic, dan keadaan hamil dan menyusui. Kecukupan gizi yang dianjurkan berbeda dengan kebutuhan gizi (Karyadi, 1996).

Kebutuhan energi total untuk orang dewasa diperlukan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek makanan atau pengaruh dinamik khusus (SDA). Kebutuhan energi terbesar diperlukan untuk metabolisme basal (Almatsier, 2005). Angka kecukupan protein (AKP) orang dewasa menurut hasil penelitian keseimbangan nitrogen yaitu 0,75 gr/kg berat badan, berupa protein patokan tinggi yaitu protein telur. Angka ini dinamakan safe level of intake atau taraf asupan terjamin (Almatsier, 2005).

e. Aktivitas Fisik

Obesitas juga dapat terjadi bukan hanya karena makan yang berlebihan, tetapi juga dikarenakan aktivitas fisik yang berkurang sehingga terjadi kelebihan energi. Beberapa hal yang mempengaruhi berkurangnya aktivitas fisik antara lain adanya berbagai fasilitas yang memberikan

berbagai kemudahan yang menyebabkan aktivitas fisik menurun. Faktor lainnya adalah adanya kemajuan teknologi diberbagai bidang kehidupan yang mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat. Hal ini menjadikan jumlah penduduk yang melakukan pekerjaan fisik sangat terbatas menjadi semakin banyak, sehingga obesitas menjadi lebih merupakan masalah kesehatan (Moehyi, 1997).

## **6. Faktor yang menyebabkan obesitas secara tidak langsung**

### **a. Pengetahuan gizi**

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Pengetahuan ibu dipengaruhi oleh pendidikannya. Tingkat pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Dengan bekal pendidikan yang cukup, seseorang akan lebih banyak memperoleh informasi dalam menentukan pola makan bagi dirinya maupun keluarganya. Menurut Notoatmojo (1993), Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman diri sendiri atau pengalaman orang lain. Pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi mempunyai hubungan yang erat dengan pendidikannya. Pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, namun juga dari informasi orang lain, media massa atau dari hasil pengalaman orang lain.

## b. Pengaturan Makan

Hidangan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat gizi tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang dikonsumsi seseorang dalam waktu satu hari sesuai dengan kecukupan tubuhnya (Departemen Kesehatan RI, 1996). Makanan sumber karbohidrat kompleks merupakan sumber energi utama. Bahan makanan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian (beras, jagung, gandum), umbi-umbian (singkong ubi jalar dan kentang), dan bahan makanan lain yang mengandung banyak karbohidrat seperti pisang dan sagu. Gula tidak mengenyangkan tetapi cenderung dikonsumsi berlebih, konsumsi gula berlebihan menyebabkan kegemukan. Oleh karena itu konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau 3-4 sendok makan setiap harinya. Konsumsi zat tenaga yang melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan, bila keadaan ini berlanjut akan menyebabkan obesitas yang biasanya disertai dengan gangguan kesehatan lainnya. Berat badan merupakan petunjuk utama apakah seseorang kekurangan atau kelebihan energi dari makanan (Karyadi, 1996).

Obesitas dapat terjadi jika konsumsi makanan dalam tubuh melebihi kebutuhan, dan penggunaan energi yang rendah (Wirakusumah, 1997). Beberapa penyebab yang menjadikan seseorang makan melebihi kebutuhan adalah :

1) Makan berlebih

Tidak bisa mengendalikan nafsu makan merupakan kebiasaan merupakan kebiasaan buruk, baik dilakukan dirumah, restoran, saat pesta, maupun pada pertemuan-pertemuan. Apabila sudah merasa kenyang, janganlah sekali-kali menambah porsi makanan meskipun makanan yang tersedia sangat lezat. Faktor ini sangat berhubungan erat dengan rasa lapar dan nafsu makan. Begitu juga saat terjadi stress (rasa takut, cemas), beberapa orang dalam menghadapinya akan mengalihkan perhatiannya pada makanan.

2) Kebiasaan mengemil makanan ringan

Mengemil adalah kebiasaan makan yang dilakukan di luar waktu makan, dan makanan yang dikonsumsi berupa makanan kecil yang rasanya gurih, manis manis dan biasanya digoreng. Bila kebiasaan ini tidak dikontrol akan dapat menyebabkan kegemukan, karena jenis makanan tersebut termasuk tinggi kalori. Namun jika rasa lapar sulit untuk ditahan, maka makanlah makanan yang rendah kalori dan tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan.

3) Suka makan tergesa-gesa

Makan secara terburu-buru akan menyebabkan efek kurang menguntungkan bagi pencernaan, selain dapat mengakibatkan rasa lapar kembali. Begitu pula dengan kebiasaan mengunyah makanan yang kurang halus. Padahal makan dengan tidak terburu-buru dan mengunyah makanan yang halus akan memelihara kesehatan gigi dan gusi.

4) Salah memilih dan mengolah makanan

Faktor ini biasanya disebabkan karena ketidaktahuan. Tetapi banyak juga orang yang memilih makanan hanya karena prestise semata. Misalnya, banyak orang yang lebih memilih makanan yang cepat saji, padahal makanan tersebut banyak mengandung lemak, kalori dan gula yang berlebih, sedangkan kandungan seratnya rendah. Selain makanan tersebut, masyarakat juga menyukai makanan gorenggorengan ataupun yang bersantan. Padahal minyak dan santan selain tinggi kalori, juga merupakan lemak yang mengandung ikatan jenuh sehingga sulit untuk dipecah menjadi bahan bakar. Oleh karena itu, biasakanlah memasak dengan cara membakar, merebus, mengukus, memanggang dan mengetim.

### **C. Hubungan antara *Body Image* dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja yang mengalami Obesitas**

Longe (2008: 116) menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yg dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

*Body image* telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada wanita. Seorang wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari image cantik dan menarik. Sebagian besar wanita memperhatikan bentuk tubuh dan memandang bentuk tubuh sebagai ukuran kecantikan. Wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing.

Penampilan yang ideal menurut wanita bukan hanya dinilai dari sebagian-bagian saja namun secara keseluruhan, sehingga penampilan meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan. Pendapat tersebut semaki diperkuat dengan banyaknya

iklan produk kecantikan di media massa. Citra perempuan saat ini tidak jauh dari apa yang sering muncul di dalam iklan-iklan yang ada yaitu tubuh langsing, rambut panjang lurus, wajah putih mulus. Sayangnya tidak semua orang dapat memiliki bentuk tubuh ideal. Banyak orang beranggapan dengan memiliki penampilan yang menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik. Dengan banyaknya iklan seperti itu, semakin membuat ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan. Kepuasan hidup timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati (Hurlock, 1997, h.18). komponen kepuasan hidup menurut Nengarten (Shura, 1983, h.21) diantaranya kesenangan terhadap kegiatan sehari-hari, menghargai hidup sebagai sesuatu yang berarti dan bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam kehidupannya, merasa telah mencapai tujuan utama dalam kehidupannya, memiliki *self-image* yang positif serta memelihara sikap yang positif.

#### **D. Hipotesis**

Menurut Arikunto (2006: 71) hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Begitu pula hipotesis menurut Hariyadi (2003: 14) adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Hipotesis pada umumnya terdapat dalam

penelitian inferensial dan pendekatan analisisnya menggunakan bantuan metode statistika karena data yang diperoleh bersifat kuantitatif. Hipotesis adalah dugaan sementara hasil penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan positif antara *body image* dan kepuasan hidup. Artinya semakin positif *body image* maka kepuasan hidup yang dirasakan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya semakin negatif *body image* maka kepuasan hidup yang dirasakan akan semakin rendah.

