

## PERSEPSI WANITA KARIR TERHADAP OBESITAS DI KOTA BIMA NUSA TENGGARA BARAT

**Zahratul Hayati**

DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima  
email: zahratulhayati\_fkmuh@rocketmail.com

### *Abstract*

Obesity is an epidemic that poses the biggest global public health challenge and ranks among the top three causes of chronic health disorders. Several factors cause obesity in addition to genetics, overeating and lack of activity patterns. It is suspected that there is a misperception, especially women who are obese, so that it has an impact on the regulation of eating patterns and activity patterns. This study uses a qualitative method with in-depth interviews with homeroom teachers, UKS teachers and health service officers in the City of Bima, NTB by using a health belief model theory approach. From the perception obtained, it will be known the factors that influence the behavior of efforts to prevent obesity in career women. The purpose of this study was to explore the perceptions of career women regarding obesity. Data collection techniques were carried out by in-depth interviews and observations. Data analysis by means of content analysis. The validity strategy used is by triangulating data sources by member checking to clarify the results of the interviews. Some misperceptions in career women that result in errors in regulating diet and activity so that obesity occurs, among others, informants think it is natural that women with income will become fat because they are able to consume their favorite foods at any time. Local foods such as offal, soto, satay, curry, meatballs, chicken noodles because they are processed by local residents are not included as fast food. Skipping lunch is a diet to lose weight. Informants think that office activities can be a substitute for exercise because they think they are tired with a busy schedule at work. We need a strategy approach to promotion of the community, especially women related to obesity.

**Keywords:** *Obesity, Perception, career women, Health Belief Model*

### **1. PENDAHULUAN**

Obesitas merupakan penyakit kronis dan multi faktorial dan juga disebut penyakit inflamasi kronik yang ditandai dengan peningkatan total lemak tubuh (1). Distribusi kejadian obesitas berhubungan dengan faktor jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status ekonomi. Berat badan lebih dan obesitas menjadi penyebab kematian populasi di berbagai Negara di dunia. Data Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan obesitas pada penduduk Indonesia, dengan wanita memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Seperti umumnya di negara lain, penyebab obesitas di Indonesia disebabkan oleh banyak faktor. Antara lain semakin tingginya konsumsi makanan olahan, rendahnya aktifitas fisik,

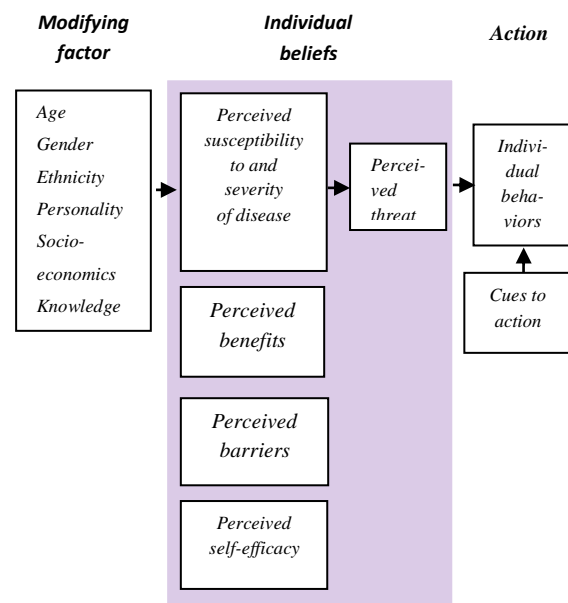
dan pengaruh sosial budaya. Namun, obesitas dapat dicegah. Beberapa faktor penyebab obesitas selain genetik, pola makan berlebihan dan pola aktivitas yang kurang. Hal tersebut diduga adanya kesalahan persepsi terutama wanita yang mengalami obesitas sehingga berdampak pada pengaturan pola makan dan pola aktivitas (2). Selain itu,

asupan serat yang rendah dapat memicu obesitas pada perempuan pralansia dan memerlukan program yang sesuai yang membuat asupan serat pada perempuan pralansia meningkat (3). Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali persepsi wanita karir terkait obesitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam kepada ibu wali kelas, guru UKS dan petugas dinas kesehatan. Observasi

lingkungan kerja dan rumah, wanita karir. Dengan menggunakan pendekatan Teori health belief model yang dapat membantu menjelaskan persepsi-persepsi yang dimiliki oleh wanita karir. Persepsi-persepsi tersebut meliputi persepsi tentang keparahan suatu penyakit (perceived severity), persepsi mengenai kerentanan (perceived susceptibility), persepsi mengenai manfaat (perceived benefits), persepsi mengenai hambatan (perceived barrier), prasyarat dalam melakukan tindakan (cues to action), dan self efficacy(4). Dengan diketahuinya persepsi-persepsi tersebut, akan diketahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas pada wanita karir.

## 2. KAJIAN LITERATUR

Bagian Health Belief Model berisi beberapa konsep yang memprediksikan alasan orang untuk mengambil tindakan pencegahan, pendeteksian atau pengontrolan penyakit berdasarkan pandangan seseorang yang berkaitan dengan kerentanannya terhadap penyakit. Ada 4 poin utama yang mempengaruhi orang agar dapat mengubah perilakunya, yaitu: perceived susceptibility (individu tersebut merasa rentan terhadap suatu penyakit, sehingga ia akan mencari informasi yang berkaitan dengan penyakitnya agar dia bisa mencegahnya agar tidak terjadi), perceived severity (individu tersebut merasa bahwa keseriusan penyakit yang dirasakan akan berimbas pada konsekuensi klinis dan konsekuensi sosial), perceived benefits (individu tersebut akan merasa ingin berubah jika individu tersebut merasa mendapatkan manfaat dari tindakan pencegahannya), dan perceived barriers (individu tersebut akan mengurungkan niatnya untuk berubah dan akan menjadi halangan bagi individu tersebut untuk berubah jika ia merasa perubahan tersebut tidak memberikan manfaat untuknya apalagi dengan biaya yang mahal)(4).



Gambar 1 *Health Belief Model Components and Linkages* (diadaptasi dari Glanz, 2008)

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dengan penelitian ini, diharapkan peneliti dapat mengeksplorasi serta memahami makna yang diperoleh dari informan yang berasal dari pengalaman-pengalaman yang disampaikan oleh informan di lokasi penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum kemudian dapat dimaknai maksud dari informan (5). Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi yang berfokus utama pada pengalaman nyata seperti deskripsi mengenai pengalaman dan bermakna bagi informan(6). Penelitian ini dilakukan di Kota Bima NTB. Dengan melibatkan proses wawancara pada informan Ibu wali kelas, guru UKS dan petugas dinas kesehatan. Masing-masing dari keterwakilan 5 sekolah yang berada di Kota Bima terdiri dari 4 orang informan Keterwakilan Instansi Pendidikan (2 Ibu Guru Mapel, 1 Wali kelas, 1 Guru UKS), dan 3 Informan Petugas Dinas Kesehatan. Total informan yang terlibat dalam penelitian ini

sebanyak 23 informan. Waktu penelitian selama 10 bulan. proses pengumpulan data dimulai Desember 2020-September di tahun 2021, dilanjutkan kegiatan Observasi selama dua minggu yaitu akhir September. Penelitian ini diharapkan peneliti dapat mengeksplorasi serta memahami makna yang diperoleh dari informan yang berasal dari pengalaman-pengalaman yang disampaikan oleh informan di lokasi penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi (5). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah content analysis. Strategi validitas data yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan triangulasi sumber-sumber data dilakukan member checking untuk mengklarifikasi hasil wawancara. Selain itu, dilakukan peer review/peer debriefing(5).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesalahan persepsi pada wanita karir yang mengakibatkan kesalahan dalam mengatur pola makan dan aktivitas menjadi pemicu terjadinya obesitas. Pada umumnya obesitas dan obesitas sentral meningkat seiring dengan penambahan usia, dengan prevalensi tertinggi berada pada usia 40-59 tahun. Baik obesitas maupun obesitas sentral lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan(7). Informan beranggapan wajar saja bila wanita dengan memiliki pendapatan akan menjadi gemuk karena mampu mengkonsumsi makanan kesukaan kapan saja, bila terjadi banyak aktifitas kantor menyebabkan kurus dengan sendirinya. Informan beranggapan makanan lokal seperti jeroan, soto, sate, gulai, bakso, mie ayam karena diolah oleh warga lokal bukan termasuk makanan siap saji. Hal ini diperkuat oleh sebuah hasil penelitian yang mengemukakan bahwa kecenderungan dalam melakukan sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan setiap hari tentu saja akan mempengaruhi perilaku individu untuk melakukan hal yang sama, meski tidak disertai tujuan yang jelas. Tentu saja hal ini menjadi sebuah determinan obesitas pada wilayah perkotaan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

dikelompokkan sebagai perilaku konsumsi dan aktivitas, sikap, serta karakteristik individu. Faktor eksternal terdiri dari dukungan keluarga dan lingkungan sekitar individu(8). Keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki seseorang bahwa obesitas dapat menyebabkan sakit ini memang beralasan. Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa keyakinan yang dimiliki oleh seseorang tidak hanya atas dasar yang dirasakannya, akan tetapi juga disebabkan oleh keyakinan mereka lebih kuat dari keyakinan yang lain. Oleh karena itu, kepercayaan seseorang menganggap obesitas dapat menyebabkan sakit bahkan kematian tergantung dari kuat dan lemahnya kepercayaan tersebut, sehingga mempengaruhi perilaku(9). Sejalan dengan hasil penelitian faktor risiko obesitas pada guru sekolah wanita adalah usia, lingkar pinggang, konsumsi junk food, jenis diet serta aktivitas fisik ( $p < 0.05$ ), dengan prediktor utama adalah konsumsi junk food ( $OR = 3.2$ ) relevansi beberapa penyakit tidak menular (PTM) selama di berlakukannya social distancing berupa stay at home dan beraktivitas menjalankan pekerjaan di rumah saja (work from home, WFH)(10) dengan risiko obesitas pada guru sekolah wanita Selain itu, obesitas pada wanita sangat berkaitan dengan beberapa penyakit tidak menular seperti hipertensi dan radang sendi. Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi. Sehingga obesitas berdampak terhadap biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung. (1) Informan beranggapan bahwa melewatkan makan siang merupakan diet untuk menguruskan badan. Informan beranggapan bahwa aktivitas kantor bisa menjadi pengganti olahraga karena menganggap lelah dengan jadwal yang padat di tempat kerja. Meskipun aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang. Akan tetapi, Aktivitas

fisik yang dimaksud yakni dengan mengalokasikan waktu sekitar 45-60 menit sehari dapat mencegah kejadian obesitas dengan tujuan membakar energi dari dalam tubuh. Dengan demikian, jika asupan kalori yang masuk kedalam tubuh berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang dapat menyebabkan tubuh mengalami kegemukan terlebih lagi pada wanita sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di universitas malahayati tahun 2020 dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor keturunan, jenis Kelamin dan tingkat sosial ekonomi orang tua dengan kejadian obesitas(11). Selain itu, pentingnya peran sebagai ibu sebagai target intervensi tambahan yang potensial pada pola pencegahan obesitas di kalangan wanita muda dengan aktivitas fisik serta diet yang diawasi oleh orang tua dapat memaksimalkan aktifitas fisik terutama pada wanita(12) Tentu saja, rendahnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan obesitas(13) Pendidikan kesehatan adalah salah satu bentuk promosi kesehatan. Efektifnya sebuah pendidikan kesehatan(14) tentu saja apabila dirancang menggunakan media serta metode yang tepat, tentu saja ini sesuai dengan edukasi agar melakukan aktifitas fisik dan diet serta mengkonsumsi makanan yang rendah akan gula, garam dan lemak. Tentu saja sebagai upaya promosi kesehatan dalam mengurangi terjadinya obesitas dari pola konsumsi makanan yang tidak sehat sehingga menyebabkan berat badan berlebih. Tidak kalah penting program pendidikan tentang penanganan obesitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan tentang obesitas dan penatalaksanaannya(15).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa: wanita karir, memahami bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak kolesterol

menyebabkan timbulnya penyakit yang serius, bahkan dapat menimbulkan kematian. Informan, merasa akan mendapatkan keuntungan dengan adanya aktivitas fisik yang difasilitasi oleh kantor mampu menjaga berat badan berlebih jika dilaksanakan dengan optimal. Informan mengerti hambatan yang mungkin muncul dalam upaya menjaga postur tubuh perilaku mengkonsumsi makanan yang tinggi kolesterol yang sudah dianggap biasa dan tidak akan menyebabkan terjadinya obesitas/kegemukan. Kemampuan informan untuk menginisiasi gerakan aktifitas fisik bisa terlaksana dengan asas bahwa dimaka ada kemampuan pasti ada jalan untuk menjaga postur tubuh dari ancaman kegemukan.

Rekomendasi yang dibutuhkan yakni strategi pendekatan promosi terhadap masyarakat khususnya wanita karir yang berkaitan dengan obesitas dengan melakukan edukasi aktifitas fisik bagi wanita karier di tempat kerja.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada semua pihak yang memberikan kontribusi dalam penelitian ini terutama kepada Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima yang telah memberikan dukungan fasilitas yang dibutuhkan dalam penelitian ini serta segenap instansi-instansi terkait yang terlibat dalam proses penelitian ini.

## 7. REFERENSI

1. Masrul M. Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Maj Kedokt Andalas*. 2018;41(3):152.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689–99.
3. Rizqiya F, Syafiq A. Asupan Serat

- Sebagai Faktor Dominan Obesitas Perempuan Pralansia Fiber Intake As Dominant Factor Of Middle Aged Women Obesity. *J Manaj Kesehat yayaan RSDrSoetomo*. 2019;Vol.5 No.1:4–10.
4. K. Glanz, Rimer. B.K. VK. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 5th ed. Vol. 116, *Annals of Internal Medicine*. 1992. 350 p.
  5. Creswell JW. *Research Design Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* [Internet]. Pustaka Pelajar; 2013. 1–308 p. Available from: [file:///C:/Users/Hp/Documents/buku\\_creswell.pdf](file:///C:/Users/Hp/Documents/buku_creswell.pdf)
  6. Welch JK, Patton MQ. *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Vol. 76, *The Modern Language Journal*. Newbury; 1992. 543 p.
  7. Septiyanti, Seniwati. Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *J Ilm Kesehat*. 2020;2(3):118–27.
  8. Safitri DE, Rahayu NS. Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis. *ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat)*. 2020;5(1):1–15.
  9. Simons-Morton, B. G., Greene, W. H., & Gottlieb NH. *Introduction to health education and health promotion* (2nd ed.). Prospect Heights, IL: Waveland. United Sated of America: Waveland; 1995.
  10. Al Rahmad AH. Faktor Risiko Obesitas pada Guru Sekolah Perempuan serta Relevansi dengan PTM Selama Pandemi Covid-19. *Amerta Nutr*. 2021;5(1):31.
  11. Yusmansyah M, Lubis, Hermawan D, Febriani U, Farich A. Di Universitas Malahayati Tahun 2020. 2020;5(4):891–900. Available from: <file:///F:/Jurnal/JKBMI.pdf>
  12. Corder K, Winpenny EM, Foubister C, Guagliano JM, Hartwig XM, Love R, et al. Becoming a parent: A systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet, and physical activity. *Obes Rev*. 2020;21(4):1–11.
  13. Hamer M, Weiler R, Stamatakis E. Watching sport on television, physical activity, and risk of obesity in older adults. *BMC Public Health*. 2014;14(1).
  14. Eagar K, Garrett P, Lin V. *Program Planning for Health Promotion*. Health Planning. Pennsylvania; 2020. 240–271 p.
  15. Osmundsen TC, Dahl U, Kulseng B. Enhancing knowledge and coordination in obesity treatment: A case study of an innovative educational program. *BMC Health Serv Res*. 2019;19(1).