

# Obesitas dan Perilaku

## Details

Written by Larasati Widya Putri dan Gita Widya Laksmini  
Soerjoatmodjo

Category: [Vol. 5 No. 22 November 2019 \(/index.php/daftar-artikel\)](/index.php/daftar-artikel)

 Published: 30 November 2019

*ISSN 2477-1686*

*Vol.5 No. 22 November 2019*

## **Obesitas dan Perilaku**

Oleh

Larasati Widya Putri dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia. Papalia, Olds dan Feldman dalam Fernando (2019) mengatakan bahwa obesitas atau kegemukan terjadi jika individu mengonsumsi kalori yang berlebihan dari yang mereka butuhkan.

Satia Putra adalah salah satu korban obesitas. Saat Satia masih bersekolah, ia kerap kali meminta tolong pada temannya untuk membelikan makanan dan minuman. Apabila keinginannya tidak terpenuhi, Satia akan menangis (Abramena, 2019). Satia meninggal dunia 28 September 2019 lalu di kediamannya, karena obesitas yang ia derita (Awaluddin, 2019). Selain itu, terdapat juga Suniati - yang awalnya memiliki berat badan 68 kg mengalami penambahan sampai 148 kg – dan pada 2 Maret 2019 lalu ia tutup usia karena obesitas (Ispranoto, 2019).

NCHS (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) menyatakan bahwa penderita obesitas cenderung terkena resiko penyakit kolesterol, diabetes, serta hipertensi. Tidak hanya berdampak pada kesehatan saja, namun obesitas pun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penderita obesitas khususnya anak remaja akan mengalami kesulitan untuk melakukan tugas sehari-hari seperti pergi ke sekolah, bermain dengan teman-teman, hingga melakukan pekerjaan-pekerjaan fisik lainnya. Tak hanya

menimbulkan sederetan penyakit, dampak negatif yang dapat terjadi pada penderita obesitas termasuk berujung pada kematian.

Yang lebih menyedihkan lagi bahwa kedua kasus kematian akibat obesitas sebagaimana diuraikan di awal tulisan ini terjadi pada kelompok masyarakat menengah ke bawah. Temuan ini selaras dengan penelitian Miech et al., dalam Papalia, Olds dan Feldman (2009) yang mengatakan bahwa 50 persen obesitas lazim terjadi pada remaja di usia akhir dari keluarga menengah ke bawah.

Hal ini disebabkan karena kesadaran akan kesehatan pada masyarakat menengah ke bawah sangatlah minim. Biasanya masyarakat kalangan menengah ke bawah tidak memperhatikan kesehatan diri mereka sendiri, apalagi keluarga mereka. Sering kali masyarakat kalangan menengah ke bawah tidak memikirkan apa saja resiko yang akan terjadi saat mereka mengambil keputusan, seperti gaya hidup dan pola makan yang mereka pilih (Miech et al., dalam Papalia, Olds dan Feldman, 2009).

Kebanyakan masyarakat kalangan menengah ke bawah memiliki gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok tak kenal henti, mengonsumsi minuman keras, hingga makan makanan yang tidak berprotein. Kebanyakan orang tua yang berasal dari masyarakat kalangan menengah ke bawah tidak memiliki cukup ilmu tentang kesehatan, khususnya nutrisi untuk anak. Oleh karena itu, mereka tidak terlalu memperhatikan apa yang anak konsumsi, apakah makanan yang dikonsumsi oleh anak baik untuk kesehatan (Miech et al., dalam Papalia, Olds dan Feldman, 2009).

Pada akhirnya semua ini bermuara pada pengambilan keputusan. Askia dan Soerjoatmodjo (2019) mengatakan bahwa saat pengambilan keputusan, kita harus mempertimbangkan berbagai hal agar keputusan yang kita ambil tidak sembarangan. Saat kita salah memilih keputusan apa yang baik untuk kesehatan, maka banyak sekali dampak negatif yang akan terjadi pada kesehatan diri sendiri, salah satunya adalah obesitas.

## Referensi:

- Abramena. (2019). *Permintaan terakhir bocah obesitas Satia Putra sebelum meninggal dunia*. *Liputan6*. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2019 melalui <https://www.liputan6.com/regional/read/4074644/permintaan-terakhir-bocah-obesitas-satia-putra-sebelum-meninggal-dunia> (<https://www.liputan6.com/regional/read/4074644/permintaan-terakhir-bocah-obesitas-satia-putra-sebelum-meninggal-dunia>).
- Askia, T & Soerjoatmodjo, G. W. L. (2019). *Pikirkan dan pertimbangkan, lalu ambil keputusan!* *Buletin Konsortium Psikologi Ilmiah Nusantara* Vol. 5 No. 1 Januari 2019. Diakses dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/353-ambil-keputusan-2> (<https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/353-ambil-keputusan-2>).
- Awaluddin, L. (2019). *Tiga kasus obesitas ekstrem di Karawang yang mematikan*. *DetikHealth*. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2019 melalui <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4726981/tiga-kasus-obesitas-ekstrem-di-karawang-yang-mematikan>

(<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4726981/tiga-kasus-obesitas-ekstrem-di-karawang-yang-mematikan>)

Fernando, M. L., (2019). *Gambaran Citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(1). Diunduh pada tanggal 11 Oktober 2019 melalui

<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/6369>  
(<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/>

Ispranoto, T. (2019). *Cerita perjuangan Sunarti lawan obesitas hingga tutup usia. DetikNews*. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2019 melalui <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4451035/cerita-perjuangan-sunarti-lawan-obesitas-hingga-tutup-usia> (<https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4451035/cerita-perjuangan-sunarti-lawan-obesitas-hingga-tutup-usia>).

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. 11<sup>th</sup>

edition. New York: McGraw-Hill Education



