

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang pemaparan latar belakang penelitian; pertanyaan penelitian; tujuan penelitian; dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Obesitas adalah ketika seseorang memiliki indeks massa tubuh lebih dari $25,0 \text{ kg/m}^2$ akibat adanya penumpukan lemak di dalam tubuhnya (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2016). Menurut data WHO (2017) bahwa kelebihan berat badan atau obesitas sudah menjadi prediktor tingkat kematian yang mencapai 2,8 juta orang setiap tahun. Profil kesehatan Jawa Barat (2016) menyebutkan telah tercatat dari hasil pemeriksaan sekitar 138.965 jiwa masyarakat Jawa Barat mengalami obesitas. Daerah Bandung Raya sebagai bagian dari Jawa Barat yang mencakup Kota Bandung; Kabupaten Bandung; Kabupaten Bandung Barat; Jatinangor/ Tamansari; dan Kota Cimahi memiliki sebagian besar wilayah perkotaan sehingga lebih mudah dalam mendapatkan makanan cepat saji yang berisiko tinggi dalam peningkatan obesitas. Selain itu, gaya hidup perkotaan yang lebih maju juga menjurus pada penurunan aktivitas fisik sehingga menyebabkan penumpukan lemak di dalam tubuh (Nurchahyo, 2011).

Dampak yang akan terjadi jika lemak di dalam tubuh menumpuk menyebabkan obesitas dan bisa membuat orang yang mengalaminya memiliki kemungkinan besar terkena masalah kesehatan (Obesity Working Group, 2011). Masalah kesehatan yang bisa terjadi diantaranya penyakit kardiovaskuler; *diabetes mellitus*; penyakit ginjal; kanker; dan gangguan masalah otot (The GBD 2015 Obesity Collaborators, 2017). Gangguan-gangguan tersebut merupakan jenis penyakit yang bisa mengarah langsung pada mortalitas atau kematian (Purwandari, 2014). Selain itu, obesitas juga berhubungan dengan kondisi psikologis penderitanya ketika sering diperlakukan negatif oleh orang-orang di sekitarnya melalui serangan verbal ataupun fisik dengan cara dipermalukan atau diasingkan karena orang obesitas dianggap malas; bodoh; dan kurang memiliki kekuatan untuk mengendalikan asupan makanan (Uzogara, 2017). Masih berkembang dalam pandangan

masyarakat bahwa orang dengan kelebihan berat badan memiliki karakteristik tidak lincah; mudah lelah; dan cepat mengantuk (Nurchahyo, 2011). Akhirnya orang dengan obesitas akan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap peningkatan depresi; penurunan penerimaan diri; serta lemahnya kepuasan hidup dan harga diri seseorang (Uzogara, 2017).

Ketika orang dengan obesitas dianggap terlalu malas untuk bergerak justru dalam penelitian yang dilakukan oleh Maghvira (2016) menyebutkan bahwa pada akhirnya saat seseorang sudah terlanjur obesitas dan konsep dirinya mengarahkan untuk melakukan suatu tindakan atas tubuhnya maka orang obesitas tersebut mau berolahraga yang bukan hanya sekedar untuk menurunkan berat badan melainkan juga untuk menjaga kesehatannya. Konsep diri ini terkait dengan pemahaman tentang dirinya yang timbul akibat interaksi dengan orang lain dan kemudian muncul harapan atau cita-cita tentang diri (*self-ideal*); pembayangan tentang diri serta penentuan akan tingkah laku diri berikutnya (*self-image*); dan tindakan untuk menyukai diri sendiri serta berpikir-merasa-bertingkah laku sesuai dengan perasaan diri (*self-esteem*) (Maghvira, 2016).

Wood dan Shukla (2016) mengatakan bahwa ketika individu sadar terhadap masalah kesehatan yang akan menyerang terkait berat badannya, maka ada kecenderungan individu tersebut akan melakukan tindakan yang bisa mencegah terjadinya penyakit. Upaya preventif terhadap terjadinya suatu penyakit setelah mengetahui informasi tentang kesehatan dinamakan *health consciousness* (Hong, 2009). Amanda dan Sadida (2018) menyimpulkan *health consciousness* sebagai penilaian individu terhadap kesehatannya serta keterlibatan individu dalam menjaga kesehatannya, seperti menjalankan gaya hidup sehat dan mencari serta menggunakan informasi tentang kesehatan. Jadi, *health consciousness* bukan sekedar perwujudan dari kesadaran saja melainkan sudah terbentuk menjadi sebuah tindakan. Selain itu, Hassen dan Kibret (2016) memperjelas makna konsep kesehatan juga termasuk fokus pada aspek positif seperti kualitas hidup, kesehatan manusia, dan kesejahteraan psikologis. Sehingga seseorang yang *health conscious* bukan

hanya akan bertindak untuk meningkatkan kesehatan fisiknya saja melainkan juga kesehatan mentalnya termasuk kesejahteraan psikologisnya. Karn dan Swain (2017) mengatakan bahwa orang yang *health conscious* lebih berpikir untuk hidup dengan baik; berolahraga atau beraktivitas fisik yang cukup; dan juga lebih preventif untuk merawat kesehatannya yang pada gilirannya akan membentuk kesehatan psikologis (*psychological wellness*). Sedangkan, kesehatan (*wellness*) merupakan proses seumur hidup seseorang untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga terjaga keseimbangan pikiran; tubuh; dan jiwa dan secara positif mengembangkan kesehatan fisik; emosional; sosial; kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) (Karn dan Swain, 2017).

Ketika muncul kesadaran untuk melakukan suatu tindakan yang bermanfaat bagi kesehatannya saat mengetahui tentang dampak obesitas yang negatif bagi kondisi fisik dan psikisnya akan membuatnya lebih termotivasi untuk melakukan intervensi penurunan berat badan (Wood dan Shukla, 2016). Salah satu cara untuk menurunkan berat badan adalah dengan berolahraga. Dapat dikatakan bahwa salah satu motif seseorang yang obesitas bisa terdorong untuk menurunkan berat badannya adalah jika mengetahui dan menyadari bahwa obesitas akan berdampak buruk bagi kesehatan maupun penampilannya. Bagi orang dengan obesitas, olahraga merupakan aktivitas yang perlu dilakukan karena memegang peranan penting untuk membantu mengurangi dampak negatif obesitas (Nurchahyo, 2011).

Informasi mengenai pentingnya olahraga bisa menjadi dasar pengetahuan bagi seseorang yang obesitas sehingga orang tersebut akan bersikap positif yang pada akhirnya diwujudkan dalam suatu tindakan yang bisa diamati oleh indera yaitu melakukan olahraga (Tandayu, 2014). Seseorang yang rutin mengikuti olahraga selain akan mencapai kesejahteraan secara fisik juga akan berpengaruh terhadap pengoptimalan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) yang berkaitan dengan peningkatan fungsi kognitif maupun emosional yang juga meningkat (Archer dan Garcia, 2014a). Olahraga juga menjadi salah satu cara bagi seseorang yang obesitas untuk menanggulangi masalah secara psikologis akibat obesitas karena dengan

berolahraga bisa meningkatkan hormon serotonin dan dopamin serta sekresi endorfin yang bisa meningkatkan kebahagiaan (Adiono et.al., 2018). Selain itu, pembentukan sikap yang positif dapat menggambarkan kebahagiaan karena aspek kognitif kebahagiaan meliputi evaluasi yang positif terhadap kehidupan dan aspek afektif kebahagiaan meliputi rasa kesejahteraan, yaitu kesejahteraan psikologis (Venhoven, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas, jika tingkat kesadaran akan pentingnya kesehatan (*health consciousness*) tinggi maka seseorang akan berusaha melakukan tindakan yang bisa memengaruhi kesehatannya salah satunya adalah dengan berolahraga, semakin positif dampak yang dirasakan dari berolahraga akan memengaruhi pandangan seseorang dengan olahraga sehingga membentuk sikap olahraga yang positif. Begitupun ketika sikap terhadap olahraga semakin positif maka ada kecenderungan *psychological wellbeing* meningkat karena dengan sikap yang positif maka semakin menggambarkan kebahagiaan terkait evaluasi kognitif dan afektif pada kebahagiaan adalah menyangkut kesejahteraan psikologis. Peneliti tertarik untuk mencari tau fungsi mediator dari sikap olahraga dalam menjembatani pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing*. Peranan variabel mediator terdiri dari dua jenis yaitu peranan langsung (*direct effect*) dan peranan tidak langsung (*indirect effect*). Menurut Baron dan Kenny (1986), secara umum sebuah variabel merupakan mediator yang efektif ketika dalam peranan total, porsi jalur peranan tidak langsung lebih besar dibanding dengan peranan secara langsung. Selain itu peranan tidak langsung tersebut diharapkan signifikan secara statistik. Dengan adanya fenomena tersebut, maka judul penelitian ini adalah **“Pengaruh *Health Consciousness* terhadap *Psychological Wellbeing* yang Dimediasi oleh Sikap Olahraga pada Orang yang Obesitas di Bandung Raya”**.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing* yang dimediasi oleh sikap olahraga pada orang yang obesitas di Bandung Raya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing* yang dimediasi oleh sikap olahraga pada orang yang obesitas di Bandung Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi setiap pembaca dan dapat menjadi pengetahuan bagi pengembangan berbagai macam ilmu. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi salah satu sumber data yang *update* dalam bidang kajian psikologi positif bahwa *psychological wellbeing* pada seseorang bisa ditingkatkan dengan adanya *health consciousness* dan pola perilaku sehat salah satunya yaitu berolahraga.

2. Manfaat Praktis

Bagi orang yang obesitas agar menjadi bentuk informasi tentang dampak negatif obesitas dan pentingnya melakukan penurunan berat badan dengan olahraga. Karena ketika seseorang berolahraga dapat berpengaruh terhadap kesehatan termasuk juga kesejahteraan psikologis.