

BAB II PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Obesitas

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia menurut WHO pada tahun 2016. Obesitas terjadi bila tubuh memiliki penumpukan lemak terlalu banyak disebabkan oleh energi yang dikonsumsi tidak sama dengan yang dikeluarkan. Obesitas bisa dilihat dari jumlah dan ukuran sel lemak dalam tubuh yaitu hipertofi dan hipersekuler. Obesitas bila tidak ditangani akan menyebabkan komplikasi penyakit lainnya seperti hipertensi, diabetes, stroke dan kardiovaskular. Obesitas terdapat klasifikasinya berdasarkan pembagian lemak, yaitu tipe Apel (*Android*) dan Pear (*Gynoid*) berupa bentuk fisik pada tipe ini menyerupai apel. Tipe *Android* ini diakibatkan oleh penumpukan lemak bagian atas seperti wajah, pundak dan leher. Tipe ini biasanya sering dialami oleh usia non-produktif. Tipe *Android* atau apel lebih mudah terkena penyakit jantung, hipertensi dan stroke. Sementara untuk tipe pear (*Gynoid*) ini bentuk fisiknya menyerupai buah pear dengan penumpukan lemak pada bagian bawah seperti perut, pinggang, paha dan pantat, kebanyakan terjadi pada wanita (Hermawan dkk, 2020).



Gambar II. 1. Obesitas

Sumber : <https://www.antaraneews.com/foto/799761/penderita-obesitas-di-indonesia>

(Tanggal akses 3 Juli 2023)

Orang bisa dikatakan obesitas bila indeks massa tubuhnya sudah melebihi ukuran berat badan normal, berikut klasifikasi ukuran berat badan menurut WHO, dapat dilihat pada table II.1 dan Tabel II.2 cara menghitungnya membagi berat badan (BB) dengan tinggi kuadrat (TB²). Bertujuan untuk mengetahui berat badan seseorang apakah terkena obesitas atau belum.

Tabel II. 1. Klasifikasi Indeks Massa tubuh menurut WHO

Sumber: FactSheet Informasi Obesitas Kementerian Kesehatan RI, 2023

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	<18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>) Dengan risiko	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	>30

Tabel II. 2. Klasifikasi IMT

Sumber : FactSheet Informasi Obesitas Kementerian Kesehatan RI, 2023

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	<17,0
Berat badan normal	17,0-18,4
Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>) Dengan risiko	18,5-25,0
Obesitas I	25,1-27,0
Obesitas II	>27

Faktor Penyebab Obesitas

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, berikut faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas.

- **Genetik**

Faktor obesitas secara genetik banyak terjadi pada anak-anak yang memiliki kedua orang tua obesitas dengan persentase 80%, penyebabnya adalah metabolisme tubuh yang berbeda (Wahyu 2009). Obesitas genetik pada anak perlu pengawasan orang tua mengenai asupan kalori yang dikonsumsi anak. Dalam kasus obesitas faktor genetik mengalami ukuran sel lemak lebih banyak daripada normal, disebabkan oleh reseptor yang memiliki kelainan otak pada asupan makan, gejalanya pola makan bisa meningkat atau terhambat (Hanani, Badrah & Noviasy 2021).

- **Lingkungan**

Faktor lingkungan biasa dijumpai pada obesitas anak-anak. Orang tua yang tidak memperhatikan kalori anak akan berpengaruh pada gaya hidup anak saat dewasa kelak. Pandangan mengenai anak gemuk itu lucu dan menggemaskan serta dimanjakan dengan makanan manis dan *junkfood*, merupakan sebuah pandangan yang kurang baik karena jika dibiarkan begitu saja anak akan mengalami obesitas (Hermawan dkk 2020).

Dampak

- **Psikologis**

Orang yang bertubuh obesitas sering mengalami stigma negatif di lingkungan masyarakat dan perlakuan diskriminatif. Stigma yang datang seperti kurang menarik, malas, jorok, tidak memiliki kemampuan untuk bekerja dan ceroboh. Gagal hubungan sosial tersebut berkembang dalam pikiran penderita, contohnya merasa kehadirannya tidak dihargai di lingkungan tersebut, menyetujui ejekan-ejekan yang didapatkan adalah benar dan kegagalan saat diet. Hal ini juga mempengaruhi emosi penderita obesitas. Masalah emosional datang dari tekanan-tekanan sosial mereka dapatkan dari lingkungan. Hubungan sosial tidak begitu baik dengan lingkungan di sekitar akan mengakibatkan depresi pada penderita.

Pandangan seperti itu akan mempengaruhi kesehatan mental penderita obesitas layaknya depresi dan gangguan kecemasan. Cemas akan bentuk tubuh mereka dan pandangan masyarakat kepada penderita obesitas (Movkovich, Hunger & Mann 2012).

- **Komplikasi Penyakit**

- **Diabetes Melitus**

- Penyakit diabetes melitus sering muncul bersamaan dengan hipertensi dan menyebabkan penyakit komplikasi. Diabetes Melitus disebabkan oleh ketidakseimbangan gula pada tubuh yang dikonsumsi.

- **Hipertensi**

- Penderita obesitas memiliki potensi yang tinggi terkena hipertensi. Hal ini diakibatkan oleh adanya penambahan sel jaringan lemak saat berat badan bertambah dan hanya mengandalkan oksigen dalam darah untuk hidup.

II.1.2 *Body positivity & Body Image*

Body Positivity

Gerakan *body positivity* atau *body positivity movement* ini adalah sebuah ajakan untuk menghargai seseorang dari jenis kulit, ras dan bentuk tubuh. *Body positivity* menyebarkan hal-hal yang positif mendukung satu sama lain. Menurut Ririe Bogar (2023) dalam wawancara mengatakan *body positivity* lahir untuk meminimalkan *bullying* dan menjaga kesehatan mental manusia. *Body positivity* ini juga ajakan standar kecantikan yang terkadang tidak masuk akal, seperti perempuan harus berkulit putih, rambutnya lurus, badan perempuan tidak boleh gemuk karena tidak cantik atau hidungnya mancung pasti cantik. Pandangan seperti ini sering dijumpai pada lingkungan masyarakat, yang mana seseorang harus masuk ke dalam kualifikasi kategori yang dimaksud. Namun, pandangan seperti itu akan hilang bila *body positivity* disebarkan dan bisa dikenal oleh masyarakat. Termasuk untuk orang yang bertubuh *overweight* dan obesitas bisa berpartisipasi dalam gerakan ini. Dalam bagian *body*

positivity, membantu menjauhkan *stigma* negatif dari orang bertubuh *overweight* dan obesitas, membantu menyadari secara psikis betapa kejamnya *stigma* negatif dan *fatshaming* (McWhorter 2020).

Body Image

Gerakan *body positivity* ini banyak dijumpai di media sosial dengan partisipan menunjukkan *body image* mereka dan menebarkan energi positif. Pengaruh media sosial dalam *body positivity* sangat kuat dan dapat melibatkan pengambilan keputusan seseorang. *Body image* adalah sebuah pandangan seseorang untuk mendapatkan nilai kepuasan akan bentuk tubuhnya secara keseluruhan, baik itu pandangan, sikap dan psikis. *Body image* adalah konsep dari kepercayaan diri seseorang percaya akan tubuhnya untuk menghindari tekanan dari luar. *Body positivity* dan *body image* berperan aktif dalam membantu seseorang menerima bentuk tubuh, mendorong seseorang mencapai bentuk tubuh idealnya, menghargai segala kondisi tubuh seseorang. Menurut Marissa S. Purba seorang psikolog dalam wawancara istilah *body positivity* ini merupakan bagian dari *body image*. Sebuah pandangan tentang bagaimana seseorang terhadap dirinya sendiri. Tidak harus berbicara ukuran tubuh, warna kulit, jenis kulit dan bentuk wajah. Persepsi ini subjektif, seperti bertubuh gemuk itu tidak apa-apa. Jadi *body image* itu adalah persepsi yang dibuat oleh seseorang tentang apa yang dialami pada tubuh. Salah satu contohnya ketidakpuasan terhadap bentuk atau ukuran tubuh.

Body image berasal dari kata *body* yang maksudnya ‘objek’ secara fisik bisa bereaksi merasakan panas, dingin, kelaparan dan rasa sakit. Sementara kata *image* disini adalah artinya ‘subjektif’ dapat menampilkan sebuah persepsi yang dibuat oleh pelaku, konsep dan mental. Sebuah pandangan mengenai penampilan luar yang berasal dari representasi internal, baik itu personal atau budaya. *Body image* berdampak baik ke aspek kemanusiaan, hubungan antara keluarga dan identitas, serta kesehatan mental. *Body image* bisa berdampak ke hal negatif salah satunya adalah tidak puas akan tubuhnya sendiri secara ekstrem baik dari bentuk badan hingga berat badan, disisi lain

dapat mengakibatkan *eating disorder*, obesitas, anorexia dan bulimia. *Body image* mempunyai dampak yang besar pada usia *adolescents* atau usia remaja (Borzekowski & Bayer 2005). Selanjutnya dijelaskan pula ketika seseorang ingin menurunkan berat badan lagi padahal BMI (*Body Mass Index*) sudah ideal sebagai bentuk rasa tidak puas akan menjadi *body dysmorphic*. *Body dysmorphic* adalah sebuah obsesi untuk tubuh menjadi lebih sempurna dan bukan termasuk kepada hal yang positif. Contohnya berusaha membuat mulut terlihat lebih kecil atau badan menjadi sekurus mungkin yang dilakukan secara impulsif (Vashi 2016).

Ada tiga fase area *body image*. Pertama *view it self*, melihat kondisi sendiri saat bercermin menunjukkan rasa memuakkan dengan bentuk tubuh seperti terlalu gemuk layaknya hewan atau memiliki bahu yang terlalu lebar. *Self-consciousness in general*, kesadaran akan tubuhnya sendiri dan lingkungan di sekitarnya. *Self-consciousness in sex*, tidak ada kepercayaan diri untuk memiliki hubungan. menurut (Stunkard & Mendelson 1967).

Namun, *body image* sendiri memiliki batasan juga. Batasannya ketika menganggap sesuatu hal yang positif pada dasarnya membahayakan untuk tubuh maupun kondisi yang menimpa, berakhir menjadi mengabaikan yang seharusnya dilakukan jatuhnya menjadi *toxic positivity*. *Toxic positivity* ini sebuah konsep dari promosi hal-hal positif dengan berlebihan. Pada praktiknya pelaku menolak atau menyangkal hal-hal negatif dan berkuat kepada hal yang positifnya. Konsep positif pun menjadi tidak realistis karena tidak memikirkan dampak dari hal positif dan menjadi *toxic*. Emosi yang dikelola oleh pelaku akan berdampak negatif karena penyangkalan dari keadaan yang menuntutnya jadi positif (Monica dan Doddy 2021). Ditekankan kepada konsistensi seseorang apa yang dilakukannya untuk menyangkal hal-hal negatif sehingga orang tersebut terus meyakini hal positif menurut persepsinya.

Body Image dan Media

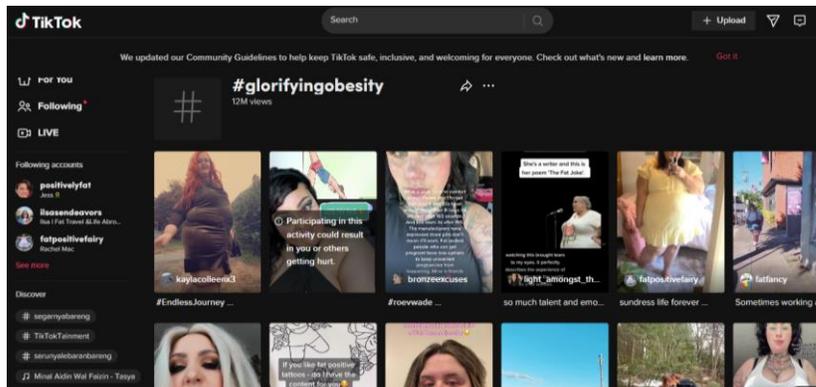
Body image dan media memiliki relasi yang sangat kuat dan dampak besar di zaman sekarang. Dampaknya juga dirasakan oleh individu yang dapat menghasilkan *self-perception* dari *body image*. Di sisi lain ada rasa membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Alanoud S. Alanazi dkk 2019). Khususnya terjadi pada remaja dan dewasa awal merasa lebih percaya diri dan menerima banyak pengaruh dari *body image* yang ditampilkan di media sosial. Namun nyatanya pada media iklan tidak memuat sebagai pendukung untuk membuat individu merasa nyaman dengan tubuh sendiri (Granatino & Haytko 2013). Media ikut andil dalam mengemas bentuk *images* seseorang ke persepsi publik. *Body image* memberikan sebuah gambaran seperti apa yang dibuat berdasarkan persepsi yang ditampilkan individu tersebut. Berdasarkan wawancara dengan Marissa dijelaskan kembali adanya penggunaan filter yang digunakan seseorang di Instagram, Tiktok atau media sosial lainnya adalah sebuah *body images* yang ditampilkan apa yang ingin seorang individu perlihatkan. Media berpotensi membuat *body image* tubuh obesitas menjadi buruk, dari melekatnya stigma di masyarakat mengenai aturan harus tanggung jawab akan tubuhnya. Hal tersebut tindakan yang kurang efektif karena obesitas dan *overweight* memiliki banyak faktor. Dampaknya rasa puas kepada tubuh sendiri berkurang, kepercayaan akan bentuk tubuh sendiri dan hidup berada di lingkaran stigma yang melekat (Kite dkk 2022).

II.1.3 Glorifikasi Obesitas & *Self-Acceptance*

Glorifikasi Obesitas

Body positivity menghasilkan sebuah gelombang baru di era saat ini, menciptakan sebuah gerakan bagi masyarakat. Dengan adanya pandangan dari *body positivity* membuka pandangan baru yang diciptakan oleh masyarakat untuk menunjukkan pendapatnya. Sebuah *tren* di Tiktok menggunakan tagar *#bodypositivity* dan *#glorifyingobesity* dalam satu unggahan dilakukan oleh partisipan dengan orang yang *overweight* dan obesitas. Hal ini menjadi perdebatan masyarakat internet di Tiktok pasalnya *body positivity* seakan mewajarkan bentuk tubuh obesitas. Penggunaan tagar *#glorifyingobesity* di Tiktok sudah sampai 12 juta tayangan.

Dikomentari [DM1]: Pada saat kapan, sebutkan tahun dan bulannya jika perlu



Gambar II. 2. Jumlah tayangan video *#glorifyingobesity*
<https://www.tiktok.com/tag/glorifyingobesity?lang=en>

(Diakses pada tanggal 9 Mei 2023)

Glorifying atau glorifikasi berasal dari kata '*glory*' yang menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) artinya agung, proses, cara, perbuatan meluhurkan, memuliakan dan sebagainya. Menurut salah satu akun influencer *glorifying obesity fatsaphicbro* dalam salah video yang diunggahnya maksud dari tagar tersebut adalah mengembalikan

komentar-komentar jahat atau ejekan dari para *troll* yang mengkritik orang obesitas dan *overweight* di media sosial. Menurut Ririe Bogar selaku *body positivity influencer* menyatakan bahwa glorifikasi obesitas dengan *body positivity* memiliki arti yang bertolak belakang.. *Body positivity* menanamkan pemikiran positif untuk menghargai keadaan seseorang yang melibatkan dua orang atau lebih. Dalam wawancara Ririe Bogar menyatakan bahwa partisipan orang gemuk, obesitas dan *overweight* ikut serta dalam kegiatan *body positivity* ialah sama dengan orang bertubuh normal lainnya bukan mempromosikan atau glorifikasi obesitas seperti yang dituliskan. Alasannya untuk mengikuti *trend* tersebut sebagai proses penerimaan kondisi yang mereka alami. Setiap orang memiliki cara masing-masing untuk berdamai dengan keadaannya.

Fenomena glorifikasi obesitas ini dalam wawancara dengan Marissa dijelaskan sebagai bentuk sebuah mekanisme pertahanan diri seseorang. Karena setiap orang mempunyai mekanisme pertahanan yang berbeda. Tidak baik bila menjustifikasi seseorang dengan menilai apa yang dilakukan di internet, karena tidak tahu apa yang telah dilalui oleh seseorang itu dalam sehari-hari. Tidak tahu hinaan atau ejekan apa saja yang telah dalam hidupnya. Bisa jadi itu adalah sebuah bentuk pertahanan orang sebut untuk melindunginya dari omongan-omongan tidak baik atau pun membuatnya muak. Setiap orang mempunyai caranya sendiri untuk menyalurkan pertahanan dirinya. Pertahanan diri dapat mengontrol emosi kita. *Defense mechanism* ini bisa menjadi tahap *self-acceptance* mereka. Adanya pertahanan diri bisa melihat realita yang berbeda akan tetapi dapat membuat individu tidak sadar dan melewati fase dilema. Pertahanan diri bertujuan juga sebagai cara seseorang melindungi diri dari rasa kegelisahan yang dialaminya (Phebe Cramer 2006).

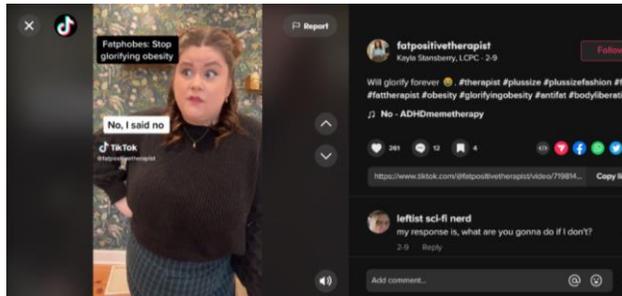


Gambar II. 3. *#GlorifyingObesity* pada aplikasi Tiktok
Sumber: <https://www.tiktok.com/tag/glorifyingobesity?lang=en>
(Diakses pada tanggal 29 November 2022)

II.2 Objek Penelitian

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan melalui mesin pencari media sosial Tiktok. Berikut adalah hasil pengamatan aktivitas dari pengguna tagar *#glorifyingobesity*. Pengamatan tidak menyudutkan pihak mana pun dan menjadi kaum marginal.

Unggahan video dari akun *fatpositivetherapist* ini berisi tentang cara dirinya menanggapi omongan orang untuk menyuruhnya berhenti melakukan glorifikasi obesitas namun dirinya menolak.



Gambar II. 4. #glorifyingobesity pada aplikasi Tiktok

Sumber :

<https://www.tiktok.com/@fatpositivetherapist/video/7198149938662886699?lang=en>

(Diakses pada tanggal 08 Mei 2023)

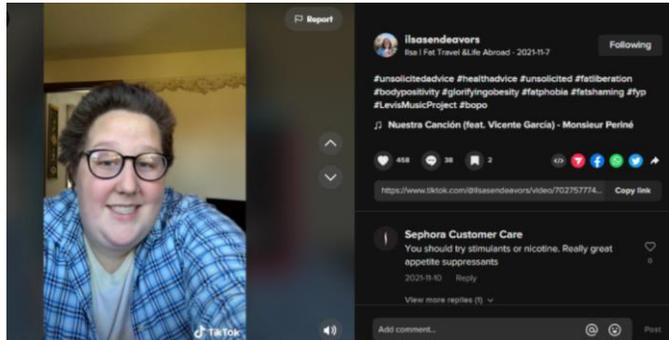
Akun *resilientflexibility* disini membuktikan bahwa orang yang bertubuh gemuk bisa juga bergerak akrobat, tidak seperti orang-orang bayangkan yang susah untuk bergerak. Aksi ini bertujuan untuk menghilangkan pemikiran negatif yang biasa ada di benak masyarakat pada orang obesitas.



Gambar II. 5. #glorifyingobesity pada aplikasi Tiktok

Sumber: <https://www.tiktok.com/tag/glorifyingobesity?lang=en>

(Diakses pada tanggal 1 Januari 2023)

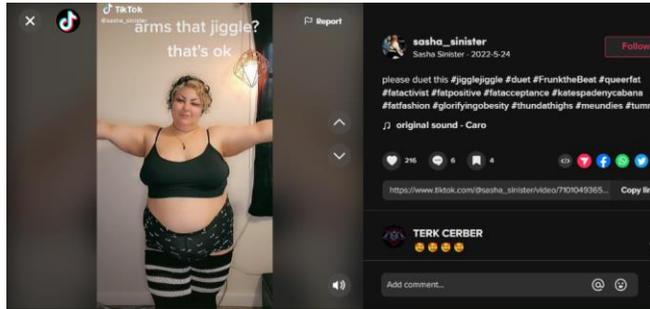


Gambar II. 7. *#GlorifyingObesity* pada aplikasi Tiktok
Sumber: <https://www.tiktok.com/tag/glorifyingobesity?lang=en>
(Diakses pada tanggal 3 Mei 2023)

Akun selanjutnya *fatpositivefairy* merupakan akun yang sering mengunggah tentang baju OOTD atau *outfit of the day* untuk ukuran *large*, baju yang digunakan sangat *colorful* memiliki aura yang positif. Individu tersebut menyebarkan energi positif dan aktif bergerak dalam *body positivity movement*.



Gambar II. 8. *#GlorifyingObesity* pada aplikasi Tiktok
Sumber :
<https://www.tiktok.com/@fatpositivefairy/video/7007865718507080966?lang=en>
(Diakses pada tanggal 3 Mei 2023)

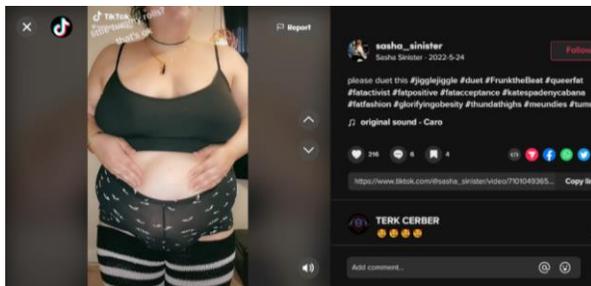


Gambar II. 9. #GlorifyingObesity pada aplikasi Tiktok

Sumber : <https://vt.tiktok.com/ZSLJY4CgN/>

(Diakses pada tanggal 3 Mei 2023)

Selanjutnya ada dari akun *sasha_sinister*, dalam unggahan videonya menyatakan tidak apa-apa dengan lemak yang ada di lengan atas, belakang punggung dan perut.



Gambar II. 10. #GlorifyingObesity pada aplikasi Tiktok

Sumber : <https://vt.tiktok.com/ZSLJY4CgN/>

(Diakses pada tanggal 3 Mei 2023)



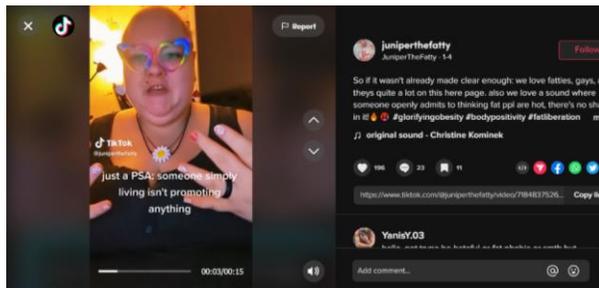
Gambar II. 11. #GlorifyingObesity pada aplikasi Tiktok
Sumber : <https://www.tiktok.com/@ilsasendeavors?lang=en>
(Diakses pada tanggal 3 Mei 2023)

Berikut adalah cara JuniperTheFatty untuk menumbuhkan rasa percaya dirinya di media sosial. Mengunggah video dengan energi positif di Tiktok, JuniperTheFatty mengatakan, *“Merasa perlu untuk menyebarkan suara ini dan memberikan sedikit pesan cinta dan hal yang positif kepada teman-teman saya. Kamu hebat dan Kamu berhak mendapatkan ruang di mana Kamu dapat mengekspresikan diri Kamu secara bebas dan otentik. Aku mencintaimu.”* Apa yang JuniperTheFatty ungkapkan adalah sebuah penerimaan diri sendiri dan mengajak orang lain untuk menyebarkan energi positif. Membuat seseorang menjadi percaya diri dan menerima diri sendiri merupakan sebuah perjalanan yang panjang. Bisa terdapat ada beberapa fase yang mereka lalui sebelum sampai di mana mereka berdiri sekarang. Pesan hangat yang JuniperTheFatty sebarkan ditanggapi dengan tanggapan positif.



Gambar II. 12. Video Tiktok JuniperTheFatty
Sumber: <https://www.tiktok.com/@juniperthefatty/video/7184837526337654058?lang=en>
(Diakses tanggal 13 Februari 2023)

Di video yang lain JuniperTheFatty menanggapi dari komentar-komentar mengenai glorifikasi obesitas, menurutnya tidak ada seseorang pun yang terlahir untuk mempromosikan apa pun. Maksud dari pernyataannya ini adalah sebagai orang obesitas JuniperTheFatty tidak mengajak siapa pun menjadi seperti nya.



Gambar II. 13. Video Tiktok JuniperTheFatty

Sumber:

<https://www.tiktok.com/@juniperthefatty/video/7184837526337654058?lang=en>

(Diakses tanggal 13 Februari 2023)

II.3 Analisis Permasalahan

II.3.1 Wawancara

a. Ahli Gizi

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dimas Erlangga Luftimas seorang ahli gizi. Wawancara dilakukan pada hari Minggu tanggal 25 Desember 2022 melalui *Google Meet*. Dijelaskan bahwa obesitas itu tetap adalah sebuah penyakit yang berbahaya dan dapat menimbulkan komplikasi penyakit yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Obesitas sendiri tidak bisa dibenarkan berdalih itu sebagai bentuk *self-love* karena bisa menyakiti diri sendiri. Namun, ada sebuah fase yang membuat seseorang menerima kabar atau duka yang dialaminya disebut dengan fase *acceptance*. Fase *acceptance* atau penerimaan ini akan mengalami fase *denial* pada tahap pertamanya. Di fase denial ini pasti ada sebabnya yang menyebabkan

kenapa orang-orang pada tagar *glorifying obesity* mereka *stuck* atau berhenti di fase denial. Perlu adanya solusi untuk penderita ini agar termotivasi mau memperbaiki sebelum penyakit-penyakit lain menyerang tubuhnya, karena tidak akan menjadi beban dirinya sendiri tapi bisa berdampak ke lingkungan bahkan negara.

Di Indonesia sendiri jumlah penderita obesitas semakin meningkat tiap tahunnya. Hal ini disebabkan dari faktor kesejahteraan dari kalangan atas hingga bawah. Faktor tersebut dari kemudahan teknologi, jenis makanan dan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Hasil riset dari Riset Kesehatan Dasar 2018 (Epidemi obesitas) hal ini menyebabkan kurangnya serat yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Pengaruhnya asupan gula, garam dan lemak sangat mempengaruhi. Maka dari itu perlu adanya edukasi ke masyarakat terkait informasi obesitas di Indonesia.

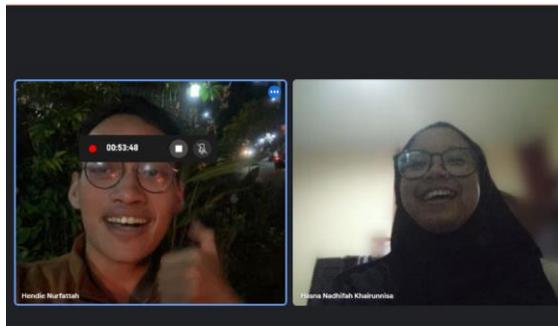


Gambar II. 14. Wawancara dengan dr. Dimas Erlangga Luftimas Sp.GK., M.Kes., AIFO-K
Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Penderita Obesitas

Hasil wawancara dengan Hendie Nurfattah, mantan penderita obesitas. Wawancara dilakukan pada hari Minggu tanggal 2 Januari 2023 melalui Google Meet. Hendie di diagnosa obesitas tipe 1 dari saat masih di sekolah dasar, karena

kebiasaan pola makannya yang buruk. Sejak kecil disuguhkan oleh makanan-makanan yang mengandung susu dan membuat nafsu makan bertambah. Kebiasaan itu berkembang sampai ia besar dan pernah mencapai berat badan hingga 124kg. Hendie mencoba untuk diet setelah ia menerima banyak masukan dari orang-orang terdekat dan juga kesadaran diri sendiri. Sadar akan pentingnya kembali ke pola hidup yang sehat, ia juga sadar jika terus diam di bentuk tubuh obesitas ia akan kena penyakit lainnya maka dia melakukan diet dan membentuk pola hidup yang baru.



Gambar II. 15. Wawancara dengan Hendie Nurfattah, penderita Obesitas tipe 1

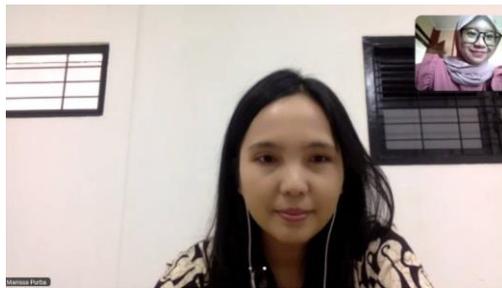
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menurut Hendie, saat ia masih menyangkal bahwa dirinya obesitas, pola pikir juga jadi lebih sensitif. Itu semua balik lagi ke kesadaran sama niat untuk mau berubah. Gak ada yang sesuatu yang baik ketika berlebihan. Dan menerima bahwa diri obesitas itu bukan ke *body positivity*. Hendie juga berpikir saat menerima ada *stretch mark* di tubuhnya itu baru namanya *body positivity*, kalau *body positivity* yang menerima diri sendiri berpenyakit dan tidak mengubah juga itu bukan *self-love*. Ia tidak akan merasa baik-baik aja kalau gitu. Mungkin itu juga terpengaruh sama sosial media.

c. Marissa S. Purba, M.Psi., Psikolog

Hasil dari wawancara pada tanggal 2 Mei 2023 bersama psikolog Mariss S. Purba melalui Zoom menjelaskan ada dasarnya *body positivity* ini merupakan bagian dari *body image*. *Body image* adalah persepsi atau pandangan individu tentang mengenai dirinya. Persepsi ini subjektif bisa dari seseorang melihatnya secara nyata atau bukan. *Body positivity* ini adalah gerakan untuk melawan standar kecantikan yang tidak realistis, seperti hidung harus mancung, kulit harus putih dan sebagainya. Standar ini biasanya dibuat oleh media dan masyarakat yang mana seseorang seakan harus masuk dalam kategori kecantikan yang dimaksud. Media juga membuat fasilitas untuk mendukung berbagai macam bentuk dan ukuran tubuh namun tidak semuanya tuntas dilakukan.

Apa yang menjadi batasan *body positivity* ini apabila seseorang sudah tidak ingin menerima hal-hal negatif secara konsisten bisa berubah menjadi *toxic positivity*. *Body image* yang baik tidak akan merugikan diri sendiri.



Gambar II. 16. Wawancara dengan Psikolog Marissa S. Purba

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Dijelaskan pada sub-bab sebelumnya apa yang dilakukan oleh pengguna tagar *#glorifyingobesity* ini bisa menjadi bentuk pertahanan diri seseorang untuk

mencapai fase *self-acceptance*. Tapi bukan berarti menjadikan sebuah kekurangan sebagai bentuk pertahanan diri. Penerimaan diri ini susah digapai karena mengalami perjalanan yang panjang dalam prosesnya. Tahap selanjutnya adalah rasa marah atau kecewa kemudian baru bisa menerima dan sadar akan kondisinya. Untuk fase *self-acceptance* ini tidak ada batasan usia dan akan terus ada selama individu menerima kondisinya. Contohnya merawat diri dengan menggunakan *skincare*, setelah menerima dirinya jerawat dia mulai menata dirinya lebih baik.

d. *Body Positivity Influencer*

Hasil wawancara dengan Ririe Bogar, *body positivity influencer* & Penulis Buku. Wawancara dilakukan pada hari Minggu tanggal 10 Januari 2023 melalui *Google Meet*. Sudah dipaparkan pada subbab sebelumnya, menurut Ririe Bogar glorifikasi obesitas adalah sebuah istilah yang dipakai orang berbentuk tubuh normal ke orang yang berbentuk obesitas *body positivity* dengan glorifikasi obesitas sangat berbeda artinya. *Body positivity* ini tentang menghargai satu sama lain, mengurangi *bullying* dan menjaga *mental health*.

Ririe menambahkan kembali orang-orang gemuk yang hanya menari atau melakukan aktivitas lainnya di media sosial masih dikomentari bentuk tubuhnya. Orang-orang gemuk tersebut hanya ingin melakukan yang biasa dilakukan oleh orang bertubuh normal lainnya. Orang-orang yang berkomentar seperti itu selalu membahas fisik dan berpikiran negatif maka dari itu menurut Ririe gerakan *body positivity* di Indonesia masih perlu diinformasi kembali.



Gambar II. 17. Wawancara dengan Ririe Bogar *Body Positivity Influencer*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

II.3.2 Kuesioner

Kuesioner dibagikan kepada masyarakat untuk mengetahui pandangan masyarakat mengenai bahaya glorifikasi obesitas di media sosial. Kuesioner telah dibagikan ke 109 orang responden dalam kuesioner *online Google Form*. Kuesioner dibagikan secara online melalui media sosial Twitter, Whatsapp dan juga Instagram dengan periode 6 Januari 2023 sampai dengan 15 Januari 2023. Berikut lampiran dari beberapa pertanyaan mengenai glorifikasi obesitas di masyarakat.

3. Apakah kamu pernah melihat atau mendengar tagar #GlorifyingObesity?
109 jawaban

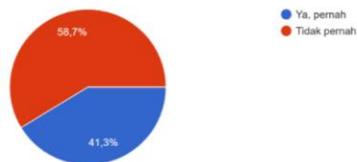


Diagram 1.3.2.1

Sumber: Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

Pada diagram ketiga menunjukkan 58,7% menjawab tidak pernah sementara itu 41,3% menjawab pernah melihat postingan mengenai *#glorifyingobesity*.



Diagram 1.3.2.2

Sumber: Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

Diagram berikutnya menanyakan dimanakah masyarakat pernah melihat unggahan dengan tagar *#glorifyingobesity*. Hasil paling banyak pernah melihatnya di Tiktok dengan 47,8% suara, kemudian 23,9% untuk Twitter dan 28,1% suara untuk Instagram.



Diagram 1.3.2.3

Sumber: Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

#GlorifyingObesity adalah tagar untuk orang yang bertubuh gemuk, *overweight* dan obesitas untuk mengekspresikan dirinya, sebagai bentuk penerimaan diri sendiri dan *self-acceptance*. Gerakan ini juga membuktikan jika mereka masih bisa bekerja. Apakah menurutmu *#glorifyingobesity* termasuk bentuk dari *self-acceptance*?

Berdasarkan hasil diagram di atas suara 18,7% Ya, karena itu adalah bentuk penerimaan diri dan 18,7% suara menyatakan 81,7% Jelas salah, obesitas adalah penyakit.

6. Berdasarkan pertanyaan di atas, apakah perilaku ini bisa wajarkan karena sebagai bentuk self-acceptance?

109 jawaban

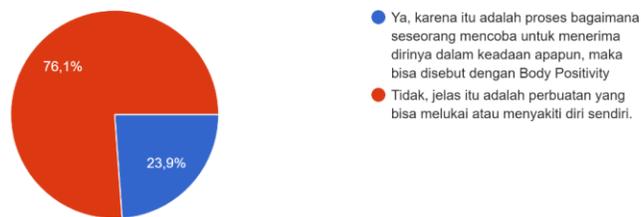


Diagram 1.3.2.4

Sumber : Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

Diagram selanjutnya menyatakan 76% suara tidak setuju mengenai *#glorifyingobesity* sebagai bentuk *self-acceptance*. Sementara 23.9% suara menyatakan setuju.

7. Apakah kamu menyetujui Glorifikasi Obesitas termasuk dalam gerakan Body Postivity?
109 jawaban

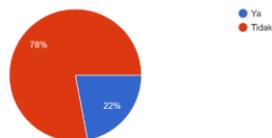


Diagram 1.3.2.5

Sumber: Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

Diagram selanjutnya menyatakan 78% suara tidak setuju mengenai *#glorifyingobesity* termasuk dalam gerakan *body positivity*. Sementara 22% menyatakan setuju.

8. Apakah edukasi mengenai obesitas di Indonesia masih kurang?
109 jawaban

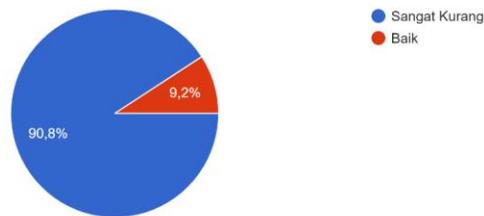


Diagram 1.3.2.6

Sumber: Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

Mengenai apakah edukasi *body positivity* di Indonesia sangat kurang atau sudah baik. 97,2% menjawab sangat kurang.

10. Apakah menurutmu Bahaya Glorifikasi Obesitas perlu diinformasikan di Indonesia?
109 jawaban

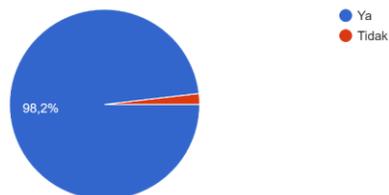


Diagram 1.3.2.7

Sumber: Tangkapan Layar Google Form
(Diakses tanggal 15 Januari 2023)

Mengenai apakah edukasi *body positivity* di Indonesia sangat kurang atau sudah baik. 97,2% menjawab sangat kurang.

Hasil dari kuesioner yang dibagikan, masyarakat kurang mendapatkan edukasi mengenai *body positivity* dan kurangnya edukasi tentang obesitas. Pada diagram nomor 5 suara terbanyak adalah memilih ‘Jelas salah, obesitas adalah penyakit’ dengan 81,7% suara dan hasil dari diagram nomor 6 suara terbaca memilih 76,1% ‘Tidak, itu sudah menyakiti diri sendiri’. Kesimpulan yang didapat adalah kurangnya pemahaman *self-acceptance* di masyarakat. Lalu mengenai media ikut andil dalam pengaruh *#glorifyingobesity* sangat besar terutama di media Tiktok dengan 47,8% suara. Kurangnya perhatian media hanya memperlihatkan sesuatu yang ramai dibicarakan tanpa memelihat satu sisi lainnya. Terbukti dengan kurangnya pengetahuan tentang *self-acceptance* dan *defense mechanism* di lingkungan masyarakat pada hasil kuesioner maka perlu diadakannya informasi *#glorifyingobesity* sebagai *defense mechanism*.

II.4 Resume

Berdasarkan dari hasil yang sudah dipaparkan sebelumnya, obesitas memang penyakit yang berbahaya disebabkan oleh konsumsi energi yang tidak seimbang. Energi yang masuk tidak sama dengan yang dikeluarkan. Obesitas terjadi melibatkan banyak faktor bisa dari psikologis, lingkungan dan pola hidup. Obesitas ditentukan berdasarkan BMI atau *Body Mass Index*. Obesitas dilihat dari massa lemak yang ada di dalam tubuh. Obesitas bila tidak segera ditangani menimbulkan komplikasi penyakit seperti hipertensi dan diabetes.

Pada fase seseorang mendapatkan fakta yang harus diterima namun perlu waktu untuk berdamai. Begitu juga dengan kondisi yang dialami oleh penderita obesitas. Salah satu contohnya adalah *#glorifyingobesity* dan *body positivity* menjadi perbincangan di media sosial karena memicu perdebatan mempromosikan obesitas. Tagar *#glorifyingobesity* sebagai bentuk pertahanan diri dari orang-orang obesitas. *Defense mechanism* agar tersalurkan memakai aplikasi Tiktok sebagai wadahnya mengekspresikan diri, beropini dan menyebarkan aura positif. Dengan pertahanan dirinya seperti itu dapat menjadi lebih percaya diri dan mendapatkan harapan untuk

hidup. Seperti yang dikatakan oleh psikolog Marissa S. Purba, M.Psi., justifikasi tidak dapat diberikan melalui sebagian informasi. Bisa jadi *defense mechanism* yang dilakukan pengguna tagar *#glorifyingobesity* adalah bentuk tahap *self-acceptance* pertama.

Body positivity dan glorifikasi obesitas merupakan hal yang beda. *Body Positivity* sebuah bagian dari *body image*. *Body Image* dibuat oleh persepsi atau pandangan individu tentang dirinya sendiri dan bentuk seperti apa yang ingin ditunjukkan. *Body image* bisa menjadi positif atau negatif tergantung dari pandangan individu tersebut. Sementara *body positivity* ialah ajakan untuk melawan standar kecantikan yang tidak masuk akal, seperti yang bagus itu kulitnya putih, tubuh kurus, hidung mancung dan lainnya, memaksakan individu memenuhi standar tersebut. *Body positivity* menghargai keadaan seseorang dalam segala bentuk keadaannya baik. Namun *body positivity* bila terlalu berlebihan akan berubah menjadi *toxic positivity* yang mana pada kondisi tersebut kita mengabaikan hal-hal yang negatif dan terus menganggapnya menjadi sesuatu yang positif. Dilihat dari konsistensinya. *Toxic positivity* ini menjadi batasan antara *body image* dan *body positivity*. Jadi, *body positivity* tidak mewajarkan glorifikasi obesitas karena pada kasus ini sangat berbeda maknanya. Justru *body positivity* mengajak untuk menerima keadaan seseorang dari segi apa pun baik itu jenis kulit, ras, bentuk dan ukuran tubuh.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan hasil dari yang sudah dibahas sebelumnya melalui analisis dan resume masalah, perlu adanya pengenalan *self-acceptance* dan *defense mechanism* yang terjadi pada kasus *#glorifyingobesity*. Pengenalan melalui media yang dapat memperlihatkan kedua sisi positif dan negatif serta penggambaran mengenai sebuah perjalanan seseorang bagaimana cara untuk menerima dirinya hingga ke tahap versi terbaiknya. Penggambaran menggunakan sebuah cerita yang memperlihatkan proses keputusan-keputusan seseorang tersebut dalam memahami dirinya dan sadar dalam apa yang telah individu lalui kemudian berdamai. Selain memperlihatkan proses penerimaan, cerita diharapkan memberikan wawasan cara seseorang untuk bertahan dari titik berat yang telah individu lewati. Konsep penceritaan akan memiliki dampak kepada pembaca dan menambah sudut pandang serta kaya wawasan. Langkah-langkah yang diambil dalam cerita tidak menyalahkan apa yang individu putuskan untuk bertahan selama hidupnya dari sebuah rasa berbeda dengan atau kegelisahan yang ada di pikirannya. Dengan begitu masyarakat dapat memahami proses *self-acceptance*, *defense mechanism* dan *body image* yang diperlihatkan oleh individu di media.