KECEMASAN PADA WANITA *OVERWEIGHT*

(Studi Fenomenologi Terhadap Wanita *Overweight*)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)

Ainul Khijaroh

NIM. J71216048

UNVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Kecemasan Pada Wanita *Overweight* (Studi Fenomenologi Terhadap Wanita *Overweight*)" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gresik, Juni 2021

Ainul Khijaroh

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Kecemasan Pada Wanita *Overweight*

(Studi Fenomenologi Terhadap Wanita *Overweight*)

Oleh:

Ainul Khijaroh

NIM. J71216048

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Gresik, 04 Maret 2021

Dr. dr. Hj, Siti Nur Asiyah M, Ag.
NIP.197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

KECEMASAN PADA WANITA *OVERWEIGHT*
(STUDI FEMENOMENOLOGI TERHADAP WANITA *OVERWEIGHT*)

Yang disusun oleh:
Ainul Khijaroh
J71216048

Telah dipertahankan di depan Tim penguji
Pada tanggal 14 Juni 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Dr.dr. Siti Nur Asiyah, M. Ag
197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr.dr. Siti Nur Asiyah, M. Ag
197209271996032002

Penguji II

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
197403121999032001

Penguji III

Tatik Mushoyyaroh, S.Psi, M.Si
197605112009122002

Penguji IV

Funsu Adiarna, M.Kes
198710142014032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: AINUL KHIJAROH
NIM	: J71216048
Fakultas/Jurusan	: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan/Jurusan Psikologi
E-mail address	: khijarohainul@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (……)
yang berjudul :

KECEMASAN PADA WANITA *OVERWEIGHT* (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP WANITA *OVERWEIGHT*)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Agustus 2021

Penulis

(Ainul Khijaroh)

INTISARI

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman terhadap keadaan atau situasi tertentu yang mengancam sehingga menyebabkan kegelisahan pada suatu hal buruk yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan dalam diri seseorang dapat diketahui melalu gejala dan jenis kecemasan yang ada. Terbentuknya kecemasan pada wanita *overweight* tidak terlepas dari pengaruh beberapa faktor yang mendukung terbentuknya kecemasan. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dan mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan adanya kecemasan pada wanita *overweight*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara pada subjek penelitian yang terdiri dari informan dan *siginificant other*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 informan utama yang berjenis kelamin perempuan, usia dewasa madya, memiliki berat badan berlebih (*overweight*). Hasil penelitian menunjukkan terdapat gejala fisik, gejala behavior dan gejala kognitif dari 3 gejala kecemasan, jenis kecemasan yang dialami oleh 3 informan yakni terdapat 1 informan yang mengalami kecemasan realistik dan 2 informan mengalami kecemasan neurosis yang disebabkan oleh faktor pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Kata kunci : Kecemasan, wanita *overweight*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is feeling uncomfortable about certain threatening situations or situations that cause anxiety about something bad that is not sure to happen. Anxiety in a person can be identified through the symptoms and types of anxiety that exist. The formation of anxiety cannot be separated from the influence of several factors that support the formation of anxiety. The purpose of this study is to describe the picture of anxiety in overweight women regarding their health and to find out the factors that can cause anxiety in overweight women. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques used in this study used data collection techniques in the form of interviews on research subjects consisting of informants and other significant. Subjects in this study were 3 main informants who were female, middle adult age, overweight. The results showed that there were physical symptoms, behavioral symptoms and cognitive symptoms of 3 anxiety symptoms, the types of anxiety experienced by 3 informants, namely 1 informant who experienced realistic anxiety and 2 informants experienced neurotic anxiety caused by negative past experiences and thoughts that were not rational.

Keywords*: Anxiety, overweight women*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
INTISARI x
ABSTRACT xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Fokus Penelitian 8
C. Keaslian Penelitian 8
D. Tujuan Penelitian 10
E. Manfaat Penelitian 10
a. Manfaat Teoritis 10
b. Manfaat Praktis 10
F. Sistematika Pembahasan 11
BAB II KAJIAN PUSTAKA 13
A. Kecemasan 13
1. Pengertian Kecemasan 13
2. Kecemasan Kesehatan 14
3. Gejala-gejala kecemasan 16
4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan 17
5. Jenis-jenis Kecemasan 19
6. Aspek-aspek Kecemasan 21
7. Dampak Kecemasan 22
B. Overweight 23
1. Pengertian Overweight 23
2. Kriteria Overweight 23
3. Faktor-faktor Penyebab Overweight 27
4. Dampak Overweight 29
C. Prespektif Teori 30
BAB III METODE PENELITIAN 33
A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian 33
B. Kehadiran Peneliti 33
C. Lokasi Penelitian 34
D. Sumber Data 35
E. Prosedur Pengumpulan Data 38
F. Analisis Data 41

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Pengecekan Keabsahan Data 43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 44
A. *Setting* Penelitian..... 44
B. Hasil Penelitian 51
C. Pembahasan 77
BAB IV PENUTUP..... 83
A. Kesimpulan..... 83
B. Saran..... 84
DAFTAR PUSTAKA 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria IMT (indeks Masa Tubuh) menurut WHO 24
Tabel 2. Kriteria IMT (Indeks Masa Tubuh) Menurut Depkes 24
Tabel 3. Kriteria IMT (indeks Masa Tubuh) menurut WHO 37
Tabel 4. *Guide interview* informan utama 40
Tabel 5. *Guide interview significant other* 40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed consent 90
Lampiran 2 *Guide Interview*..... 93
Lampiran 3 transkip data subjek penelitan..... 98
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....142
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian.....143
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Konsultasi.....144

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi emosi pada diri seseorang sebagai akibat akumulasi dari frustasi, konflik dan stres sehingga menimbulkan adanya rasa tidak nyaman (Anisa dan Ifdil, 2016). Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang memiliki gejala seperti kekhawatiran, ketakutan dan gelisah yang mereka semua dapat rasakan ditingkat yang berbeda (Hilgard 1983 dalam Karauwan, 2020). Keluhan mengenai kecemasan saat ini banyak dialami oleh semua kalangan mulai dari usia remaja, orang tua atau bahkan anak-anak.

Chaplin (2010) berpendapat bahwa kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal baru yang memicu konflik. Meskipun Long (1996) dalam Aggraini (2013) menyatakan apabila semakin tua usia seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan coping terhadap masalah yang dihadapi, semakin cukup kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja, karena seseorang dengan usia semaikin tua diperkirakan cukup mampu mengatasi atau beradaptasi terhadap kecemasan yang dihadapi. Namun pada kenyataannya, kecemasan tidak memandang usia. Kecemasan merupakan kondisi yang dapat dialami oleh setiap insan, hanya saja tarafnya yang berbeda-beda yang dapat diketahui berdasarkan jenis, gejala ataupun faktor yang dapat dilihat melalui respon psikologis seperti rasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tegang, gelisah, mudah tersinggung, dan tidak nyaman ataupun dapat dilihat melaui respon fisiologis seperti keringat dingin, tekanan darah meningkat dan jantung berdebar-debar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rifianto (2014) mengenai Hubungan Berat Badan Lebih dengan Kecemasan di SMP Negeri 3 Sidoarjo, mengungkapkan bahwasanya kecemasan memang kondisi mengancam bagi penderitanya, namun pada dasarnya kecemasan merupakan sebuah hal yang normal terjadi yang didalamnya menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau pengalaman yang belum pernah dilakukan dalam menemukan jati diri dan art hidup. Setiap orang tentulah pernah mengalami kecemasan dalam hidupnya, tak terkecuali pada wanita yang memiliki berat badan berlebih. *Overweight* atau yang secara umum dapat disebut dengan kelebihan berat badan merupakan suatu keadaan dimana berat badan (BB) seseorang melebihi berat badan normal pada umumnya sesuai dengan standart yang ditentukan, yang disebabkan oleh berbagai penyebab, mulai dari gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas atau bisa jadi disebabkan oleh pola makan yang salah sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau kegemukan. .

Data kasus kelebihan berat badan hingga kini terus mengalami peningkatan, Berdasarkan data riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 pravelensi orang dengan berat badan berlebih di Indonesia pada usia diatas 18 tahun adalah sekitar 21,8% Saridewi (2018). Di tahun 2008 sendiri, sudah ditemukan bahwa 1,5 miliar orang dewasa berusia >20 tahun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami kelebihan berat badan dan 300 juta diantaranya adalah wanita. tidak bisa dipungkiri, wanita memang sering dihadapkan pada kelebihan berat badan, hal ini disebabkan lantaran lemak tubuh yang dimiliki pria jauh lebih sedikit dibandingkan dengan wanita. Dimana perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 18-23% pada pria dan 25-30% bagi wanita (Fernando, 2019).

Jika sudah dihadapkan dengan masalah kelebihan berat badan, tentu saja banyak reaksi berlebihan yang akan ditunjukkan oleh seorang wanita, meski pada umumnya banyak asumsi mengenai seorang wanita yang memiliki berat badan berlebih merupakan pertanda bahagia hidupnya, makmur dan semakin sehat badannya. Namun pada kenyataannya tidak bisa dipungkiri, bagi wanita pemilik berat badan berlebih merasakan sendiri kesehatan yang mulai terganggu akibat dari penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh yang akan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik untuk masa kehidupan selanjutnya, seperti kolestrol tinggi, hipertensi, diabetes miletus, penyakit jantung, stroke, gangguan pernafasan, gangguan sendi, kanker dan berbagai penyakit lain yang menyebabkan menurunnya angka harapan hidup.

Salah satu penyakit kronis yang mengganggu kesehatan yang biasanya menghampiri penderita kelebihan berat badan yakni diabetes militus, dimana diabetes militus ini menjadi salah satu penyebab kematian yang utama di dunia. Dalam beberapa kasus, kelebihan berat badan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memang menjadi salah satu pemicu terjadinya penyakit diabetes militus. Pada kasus wanita dengan berat badan berlebih yang kesehatannya terganggu lantaran mengidap penyakit diabetes militus juga terjadi di RSUD dr. Djoelham Binjai. Dalam kasus yang diteliti oleh Pratiwi Rahayu, dkk (2018) ini dituangkan pada jurnal yang berjudul *Pengaruh Obesitas Tehadap Kejadian Diabetes Militus Pada Wanita Usia Subur di RSUD Dr. Djoelham Binjai Tahun 2017* dengan subjek yang diteliti adalah wanita dengan usia subur dengan perkiraan usia sekitar 15-49 tahun yang memiliki resiko cukup besar terhadap terjangkitnya diabetes militus. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwasanya OR = 2,932 (95% CI1, 292-6,652) yang berarti wanita usia subur penderita berat badan berlebih memiliki perkiraan resiko terdiagnosa mengidap penyakit diabetes sebanyak 2,9%. Penelitian yang dilakukan oleh Wiyadi, dkk (2013) menyatakan penderita diabetes militus dapat menimbulkan adanya kecemasan dikarenakan penyakit ini merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi dengan pengobatan seumur hidup sehingga menambah angka kematian yang ada dengan kasus yang sama.

Bukan hanya di negara-negara maju, kelebihan berat badan saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan penjuru dunia, kasus ini juga meningkat di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Bagi wanita dewasa, memiliki tubuh yang gemuk bukan hanya mengganggu penampilan saja, tetapi juga berbahaya bagi kesehatan, hal ini dikarenakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada usia dewasa, kesehatan adalah nomer satu dibanding dengan penampilan. Tidak hanya menghambat kegiatan jasmani, ataupun sosial saja, terganggunya kesehatan pada wanita dengan berat badan berlebih juga akan mempengaruhi sisi psikologisnya.

Salah satu sisi psikologis yang dapat terganggu pada wanita dengan kelebihan berat badan yakni kecemasannya. Dalam Penelitian Masdar di tahun 2016 mengenai Depresi, Ansietas dan Stres Serta Hubungannya dengan Obesitas Pada Remaja., Hal ini dikarenakan lantaran kecemasan merupakan bentuk gangguan psikologis yang cukup banyak ditemukan pada wanita. Perbandingan antara pria dan wanita yang menderita kecemasan yaitu 2:1 selain itu umumnya wanita dalam merespon stimulus atau rangsangan yang berasal dari luar lebih kuat dan lebih intensif dibanding dengan pria (Anggraini, 2013). jenis kelamin terkadang berpengaruh dalam menentukan pertahanan diri seseorang terhadap kecemasan. Adanya kecemasan ini biasanya timbul karena perkembangan tidak tepat serta kekhawatiran yang berelebihan, salah satunya kekhawatiran mengenai permasalahan pada kasus kelebihan berat badan yang dihadapkan pada wanita.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dan Luh Made Karisma pada tahun 2019 di wilayah Kota Denpasar Bali mengenai Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan Dengan Berat Badan Berlebih yang meneliti 3 remaja perempuan dengan berat badan berlebih berusia 17 hingga 18 tahun. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketiga subjek perempuan dengan berat badan berlebih mengalami kecemasan. Beberapa hal yang dicemaskan oleh ketiga subjek perempuan tersebut yakni cemas apabila kesulitan mencari pasangan, cemas berat badannya bertambah, cemas terhadap aktivitas yang dilakukan, cemas kalori masuk ke dalam tubuh, dan cemas mengalami penyakit dikemudian hari

Pada penelitian di atas dapat diketahui, bahwa di usia remaja saja wanita yang memiliki berat badan berlebih sudah mengalami kecemasan mengenai terganggunya kesehatan akibat dari penyakit yang ditimbulkan dikemudian hari, apalagi pada wanita usia dewasa tentunya kecemasan mengenai kesehatannya akan lebih rawan dialami. Adanya kecemasan ini timbul karena wanita dewasa cenderung takut tidak dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasanya dikarnakan berat badannya semakin hari semakin mengalami peningkatan. Hingga tak heran jika wanita yang memiliki berat badan berlebih merasakan kecemasan dengan dibayang-bayangi oleh berbagai macam penyakit kronis yang siap mengintai.

Mencermati kenyataan tersebut diatas, meskipun tidak melulu bahwasanya kelebihan berat badan dapat mengakibatkan timbulnya penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian, tetapi terdapat fenomena disekeliling kita bahwa kelebihan berat badan dapat mempengaruhi kesehatan yang apabila dibiarkan akan menimbulkan penyakit berbahaya. Banyak tanda-tanda adanya masalah kesehatan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sudah dirasakan oleh seseorang pemilik berat badan berlebih seperti kaki yang digunakan sedikit berjalan saja langsung merasakan pegal-pegal berlebih, sesak nafas ketika berjalan jauh, mudah capek ketika melakukan pekerjaan yang terbilang cukup ringan, mudah berkeringat, susah untuk berdiri, masalah persendian, nyeri lutut dsb. Hal tersebut sering terjadi pada orang yang mengalami berat badan berlebih, namun si penderita banyak yang sengaja mengabaikan dan menutup mata untuk tidak memeriksakan kesehatan diri lebih lanjut dengan alasan akan menambah kecemasan tersendiri jika hasil dari pemeriksaan kesehatan menunjukkan hasil yang tidak diinginkan.

Terdapat kecemasan tersendiri pada wanita yang mengalami *overweight* atau kelebihan berat badan yang menjadi ciri khas dari subjek dalam penelitian ini, yakni dikarenakan adanya sebab-sebab fisik yang saling berkesinambungan antara Pikiran yang selalu was-was akan resiko penyakit dengan tubuh yang dirasa memang sudah menunjukkan adanya penurunan kesehatan namun masih takut untuk melakukan sebuah tindakan pemeriksaan dokter dikarenakan akan menunjukkan penyakit yang berbahaya, kedua hal inilah yang senantiasa saling berinteraksi sehingga menyebabkan adanya kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatan tubuhnya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah

1. bagaimana gambaran kecemasan wanita *overweight* terhadap kesehatannya berdasarkan gejala-gejala dan jenis kecemasan.?
2. faktor apa saja yang dapat menimbulkan kecemasan dalam diri wanita *overweight*?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai kecemasan pada penderita berat badan berlebih sebelumnya dilakukan oleh Farah Radina Sabalurien (2018) mengenai Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas (Studi kasus pada wanita konsumen obat pelangsing di Samarinda) yang meneliti 3 subjek wanita penderita obesitas bahwasanya dalam penelitian tersebut ketiga subjek penelitian mengalami kecemasan akibat dari obesitas yang dialami.

Penelitian lain dilakukan oleh Ery Hermawan (2017) mengenai Pengaruh penerimaan diri remaja putri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan pada mahasiswi prodi keperawatan STIKES BETHESDA YAKUM 2016. Populasi dalam penelitian ini yakni 183 mahasiswi D3 maupun S1 Keperawatan, jumlah sampel 126 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh penerimaan diri remaja putri terhadap tingkat kecemasan akibat kegemukan. hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dengan persamaan regresi Y= -1,O38X + 242,74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada penelitian yang dilakukan oleh Selvi Noervia Anggraini, dkk (2013) mengenai gambaran tingkat kecemasan remaja tentang obesitas di SMKN KUDU JOMBANG dengan menggunakan responden sebanyak 76 siswa Berdasarkan hasil penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) Kudu Jombang dapat disimpulkan bahwa dari 76 responden, hampir seluruhnya 73 (96,1%) responden mengalami tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil 3 (3,9%) responden mengalami tingkat kecemasan sedang terhadap obesitas yang di derita.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Huriatul Masdar, dkk (2016) mengenai depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. Dimana dalam penelitian ini melibatkan 132 responden yang berasal dari 7 SMA Negeri yang ada di Pekanbaru. Sebanyak 66 responden memiliki status gizi gemuk/obes dan 66 responden memiliki status gizi kurus/normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanyaSebesar 17,4% responden mengalami depresi; 65,2% mengalami ansietas; dan 34,8% mengalami stres. Terdapat hubungan bermakna antara depresi dengan obesitas (p=0,005; OR=0,219) dan stres dengan obesitas (p=0,044; OR=0,443).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan diatas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sudah banyak dijumpai penelitian yang meneliti kecemasan wanita terhadap berat badan yang berlebih yang berfokus pada citra tubuhnya,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

namun peneliti belum menjumpai penelitian mengenai kecemasan wanita berat badan berlebih terhadap kesehatannya. Untuk itu, dalam hal ini yang menjadi fokus peneitian adalah pada persoalan kecemasan terhadap kesehatan wanita dengan berat badan berlebih.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini yakni:

1. Untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya berdasarkan gejala-gejala dan jenis kecemasan.
2. Untuk menjelaskan faktor-faktor yang dapat menimbulkan adanya kecemasan pada wanita *overweight*

E. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran mengenai kecemasan wanita *overweight* terhadap kesehatannya bagi bidang keilmuwan psikologi dan kesehatan.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada seluruh masyarakat luas mengenai kecemasan yang dialami oleh wanita *overweight* terhadap kesehatannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Sistematika Pembahasan

Laporan penelitian ini tersaji dalam lima bab, yakni : pada bab satu memuat tentang pendahuluan. Bab I menjelaskan mengenai kaitan penelitian dengan fenomena yang mendasari terwujudnya penelitian ini yaitu kecemasan pada wanita *overweight* (studi fenomenologi terhadap wanita *overweight*). Adapun sub bab dalam bab I ini meliputi: latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II di laporan penelitian ini berisi tentang kajian pustaka. Dimana dalam bab II ini, peneliti membahas pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan, jenis-jenis kecemasan, aspek-aspek kecemasan, dampak kecemasan. Selain itu, bab II ini juga membahas mengenai pengertian *overweight*, kriteria *overweight*, faktor-faktor penyebab *overweight*, dampak *overweight*. Lalu peneliti juga membahas tentang kesehatan yang peneliti gali dan pelajari dari jurnal-jurnal sebelumnya. Selanjutnya pada bab II ini peneliti juga membahas kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya pada prespektif teori.

Bab III dalam penelitian ini berisi tentang metodologi penelitian yang digunakan oleh peneliti. Dimana dalam penelitian ini metode yang digunakan oleh peneliti adalah metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pada bab III ini juga memuat tentang kehadiran peneliti,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sumber data, lokasi penelitian, prosedur pengumpulan data, analisis data dan pengecekan keabsahan data.

Bab IV berisi mengenai bahasan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari setting penelitian, deskripsi secara jelas mengenai hasil temuan dan menganalisis data yang diperoleh peneliti serta pembahasan secara menyeluruh.

Bab V adalah bab terakhir dalam laporan penelitian ini berisi tentang penutup yang menyimpulkan keseluruhan dari hasil penelitian yang memuat kesimpulan dan saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan yang hampir pernah dirasakan oleh setiap orang dalam kehidupannya di waktu tertentu. Kecemasan dapat dikatakan sebagai reaksi normal pada kehidupan seseorang terhadap situasi yang menekan. Berbagai gangguan emosi yang bergabung dengan gejala-gejala lain dapat menimbulkan adanya kecemasan (Savitri Ramaiah, 2003).

Siswanto , 2007 (dalam Sabalurien, 2018) kecemasan merupakan respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) yang disertai dengan perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang menimbulkan perasaan cemas akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya. Keadaan semacam ini dapat diartikan sebagai tanda-tanda pada diri individu terhadap perubahan yang memberikan peringatan akan adanya bahaya.

Kecemasan adalah ketidak jelasan yang tidak di dukung oleh situasi sehingga menimbulkan perasaan takut. ketika Individu tidak nyaman, memiliki firasat atau takut ditimpa malapetaka, padahal ia tidak mengerti mengapa emosi mengancam seakan terjadi, dapat dikatan bahwa individu tersebut merasa cemas (Amir, 2013 dalam Diferiansyah, dkk, 2016).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa pendapat di atas, kesimpulan yang dapat diambil bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman terhadap situasi atau keadaan tertentu yang mengancam sehingga menyebabkan kegelisahan pada suatu hal buruk yang belum pasti akan terjadi.

2. Kecemasan kesehatan

Kecemasan kesehatan merupakan salah satu jenis gangguan dari kecemasan dimana penderitanya percaya bahwa dirinya memiliki penyakit serius atau penyakit yang dapat mengancam nyawa (Nareza 2020). Adanya kecemasan mengenai ksehatan ini dikarenakan memang untuk orang-orang yang telah menyadari dan memahami bahwa Kesehatan merupakan harta paling mahal yang diberikan oleh Tuhan. Susanti dan Nur Kholisah (2018) menyatakan bahwa kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik mental dan sosoial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Hal ini dapat diartikan bahwa kesehatan adalah aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal.

Individu akan sangat menyadari arti pentingnya sebuah kesehatan jika sudah dihadapkan oleh sebuah penyakit. Peningkatan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes yang semuanya berkaitan dengan gaya hidup seperti kebiasaan makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik/olahraga membuat individu mau tidak mau untuk mulai menyadari pentingnya kesehatan. Michaelidou & Hassan (2008) Kesadaran kesehatan adalah suatu kepedulian dan perhatian untuk menjadi lebih baik dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

termotivasi dalam memperbaiki, mempertahankan, menajaga ksehatan dan kualitas hidup dengan menerapkan pola hidup sehat (dalam Kutresnaningdian). Penerapan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan merupakan upaya untuk pola hidup sehat yang meliputi (Vidyasari, 2012) :

1. Gaya hidup

   Aktivitas fisik, olahraga secara rutin, berhenti merokok istirahat yang cukup, menjauhi narkoba, pengelolaan manajemen stress.

2. Pola makan sehat

   Yakni dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi semua unsur gizi seimbang sesuai yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seperti makanan yang mengandung rendah karbohidrat, mengandung proteinb tinggi, menghindari makanan yang mengandung lemak tinggi, vitamin, memperbanyak minum air putih dsb.

3. Pemeriksaan kesehatan secara rutin

   Pemeriksaaan kesehatan diri sebisa mungkin dilakukan secara rutin dan ada baiknya saat usia sedini mungkin, hal ini dilakukan karena tidak ada batasan usia yang tepat untuk memulai pemeriksaan kesehatan secara rutin. Semakin muda usia, semakin dini pula mengetahui adanya resiko penyakit tertentu yang ada dalam tubuh.

4. Pengetahuan tentang kesehatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengeahuan terhadap kesehatan, bukan hanya wajib diketahui oleh orang-orang yang berkecimpung di dunia kesehatan saja, tetapi juga oleh setiap individu yang menjalankan pola hidup sehat demi tercapainya kesehatan diri maupun keluarga.

3. Gejala-gejala Kecemasan

Individu-individu yang sedang mengalami kecemasan tentu dapat dilihat dari Gejala-gejalanya. Dalam Anisa & Idfil (2016), Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) mengungkapkan terdapat beberapa gejala-gejala kecemasan, yaitu:

1) Gejala fisik, yakni dilihat melalui apa yang ditampakkan oleh fisik, diantaranya: gugup, gelisah, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening, tangan atau anggota tubuh yang bergetar, sesak nafas, sering buang air kecil, merasa sensitif atau “mudah marah”, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa.
2) Gejala behavioral, yakni ditampakkan oleh seseorang yang mengalami kecemasan berdasarkan perilakunya, diantaranya: perilaku terguncang, perilaku menghindari suatu hal.
3) Gejala kognitif, yang dapat terlihat dari orang sedang mengalami kecemasan berdasarkan cara berpikirnya, seperti: meyakini sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas,khawatir terhadap sesuatu, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir semuanya terasa sangat membingungkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanpa bisa diatasi, merasa tidak bisa mengendalikan semuanya, terhadap hal-hal yang sepele sangat khawatir, berpikir berulang-ulang terhadap hal-hal yang mengganggu, menghilangkan pikiran-pikiran mengganggu merasa tidak mampu, berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian.

4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Berkembangnya kecemasan seringkali tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang selama jangka waktu tertentu. Munculnya Serangan kecemasan dapat disebabkan oleh peristiwa-peristiwa atau situasi khusus. Beberapa faktor Menurut Savitri Ramaiah (2003) yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya:

1) Lingkungan

Adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun rekan kerja yang membuat indivdu merasa tidak aman terhadap lingkungannya disebabkan lantaran tempat tinggal atau lingkungan sekitar mempengaruhi cara berfikitr individu tentang diri sendiri maupun orang lain.

2) Emosi yang ditekan

Individu yang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama saat dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama dapat memicu terjadinya kecemasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Sebab-sebab fisik

Timbulnya kecemasan juga dapat disebabkan adanya pikiran dan tubuh yang senantiasa saling berinteraksi yang dapat terlilhat, misalnya dalam kondisi hamil, masa remaja, sehabis pulih dari penyakit.

Dalam Anisa & Idfil (2016) menurut Adler dan Rodman terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a) Sebab utama timbulnya kecemasan adalah pengalaman negatif dari masa lalu, yaitu apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes maka akan timbul rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi di masa mendatang.

b) Pikiran tidak rasional, yang terbagi dalam tiga bentuk, yaitu:

   1) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya keyakinan sesuatu yang buruk akan terjadi dari diri individu. Dalam hal ini ketidakmampuan dan kesanggupan dalam mengatasi permasalahan dialami oleh individu yang mengalami kecemasan.

   2) Kesempurnaan, setiap individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target, sehingga individu berharap kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki kecatatan.

   3) Generalisasi yang tidak tepat, biasanya terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman akan melakukan generalisasi secara berlebihan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Jenis-jenis Kecemasan

Dalam Nurvaeni (2015), Kartini Kartono membagi kecemasan menjadi dua, yakni:

a) Kecemasan Ringan

Bagi perkembangan kepribadian seseorang, kecemasan ringan ini bisa dibilang sangat bermanfaat, karena bagi individu kecemasan ini menjadi tantangan untuk dapat diatasi. Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori:

1) Kecemasan ringan yang muncul sebentar, yakni Kecemasan yang bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. kecemasan ini wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan.
2) Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang mengendap lama dalam diri individu karena kecemasan tersebut dapat diatasi tetapi individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan.

b) Kecemasan Berat

Adalah kecemasan biasanya membuat penderitanya tidak dapat mengatasinya karena dianggap berakar secara mendalam dalam diri seseorang dan terlalu berat. Akibat adanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecemasan ini dapat merugikan atau menghambat kepribadian seseorang. Kecemasan berat dibagi menjadi dua kategori:

1) Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar merupakan kecemasan yang jika dihadapi di situasi yang sama dengan penyebab munculnya kecemasan dapat menimbulkan traumatis.
2) Kecemasanyang berat tetapi munculnya lama yakni kecemasan yang akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu serta merusak kepribadian individu.

Dalam Anisa dan Ifdil (2016), Freud membedakan kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu:

a) Kecemasan neurosis

Adalah kecemasan yang ditimbul dari akibat dari bahaya yang tidak diketahui. Perasaan tersebut muncul dari dorongan id tetapi berada pada ego. Kecemasan ini merupakan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan dan bukan pada ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri.

b) Kecemasan moral

Konflik antara ego dan superego kecemasan ini berakar yang dapat muncul apabila terjadi kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang diyakini benar secara moral. Dasar dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

realitas yang ada pada kecemasan moral yakni terletak pada masa lalu individu yang pernh melanggar norma moral dan dihukum kembali.

c) Kecemasan realistik

Merupakan rasa takut akan adanya bahaya nyata yang berasal dari dunia luar sehingga menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang kemungkinan mencangkup bahaya itu sendiri.

6. Aspek-aspek Kecemasan

Kecemasan memiliki aspek-aspek tersendiri, dalam (Hermawan, 2017), Dennis Greenberger dan christine A Padesky membagi aspek-aspek kecemasan menjadi empat kategori:

1) Aspek Fisik

Dapat dilihat melalui reaksi tubuh yang muncul seperti aktifitas gearak terbatas, sakit perncernaan, otot menjadi tegang, gangguan pernafasan, berkeringat berlebih, pusing-pusing, ukuran anggota badan tidak porposional.

2) Aspek pemikiran

Merupakan respon terhadap kecemasan dalam pikiran seseorang yang ketika mengalami kecemasan akan cenderung memikirkan bahaya yang berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu, berpikir tentang hal yang buruk, dan sulit membuat keputusan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Aspek perilaku

menghindari, misalnya gelisah, mencoba melakukan hal yang sempurna untuk mencegah bahaya yang menghampiri, meninggalkan situasi saat kecemasan terjadi, seolah-olah dalam keadaan baik, menggigit jari, merupakan reaksi kecemasan yang ditunjukkan berupa perilaku yang ditunjukkan manusia terhadap ancaman

4) Aspek suasana hati

Suasana hati yang dimiliki oleh seseorang yang dilanda kecemasan cenderung menjadi gugup, panik, murung, cemas, dan jengkel.

7. Dampak Kecemasan

Setiap orang tentu pernah dihampiri oleh rasa cemas dalam hidupnya. Kecil kemungkinan jika dalam dalam seumur hidup seseorang tidak pernah mengalami kcemasan sekali. situasi atau keadaan yang benar-benar mengancam tidak pernah ada, dapat meningkatkan kecemasan seseorang yang tentu saja tak luput dari bahaya atau dampak dari kecemasan itu sendiri, Savitri Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa terdapat dua dampak dari kecemasan, yakni:

a) Gagal menyesuaikan diri pada situasi secara normal karena kepanikan yang amat sangat.

b) Mengambil tindakan pencegahan yang dianggap mencukupi karena gagal mengetahu terlebih dahulu bahayanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. *Overweight*

1. Pengertian *Overweight*

Overweight adalah suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh seseorang (Yulnefia, 2018). Penelitian sayoga (2014) mengungkapkan, *overweight* merupakan keadaan dimana adanya penumpukan lemak dengan ditandainya Indeks tubuh sebesar 25-29,9 yang menimbulkan lebihnya berat badan.

Menurut Puwanti, Melvy, dkk (2017) kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan suatu meningkatnya berbagai resiko penyakit degeneratif yang dihadapkan pada seseorang. *Overweight* atau kelebihan berat badan adalah suatu kondisi seseorang yang berat badannya 10% sampai hingga 20% dari berat badan normalnya (Septiani & Bambang 2017).

Dari berbagai pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwasanya overweight atau yang secara istilah umum dapat pula diartikan sebagai kelebihan berat badan merupakan penumpukan lemak berlebihan dalam tubuh seseorang yang dapat meningkatkan timbulnya resiko penyakit berbahaya.

2. Kriteria *Overweight*

Terdapat beberapa cara untuk mengetahui kriteria *overweight* yang biasanya digunakan adalah sebagai berikut :

a. *Body Mass Index* (BMI)

Seseorang yang mengalami *overweight* dapat ditentukan dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) yakni perbandingan berat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

badan dalam kilogram dengan tinggi kuadrat dalam meter. Dengan menggunakan IMT, maka orang dewasa dapat mengukur serta menggolongkan dirinya dalam kategori *underweight* (kekurangan berat badan), *overweight* (kelebihan berat badan), ataupun obesitas (Purwanti, Melvy, dkk. 2017).

WHO (*World Health Organisation*, 2006) dalam Sayoga (2014) menjelaskan bahwa IMT merupakan indeks paling sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasikan orang dewasa sedang mengalami kegemukan atau tidak. Cara menggunakan IMT yakni dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Tabel 1
Kriteria IMT (Indeks Massa Tubuh) menurut WHO (*World Health Organisation*)

No	**IMT**	**Klasifikasi**
1	≤ 18,5	Underweight
2	18,5 – 24,9	Normal
3	25,0 – 29,9	Overweight
4	30,0 – 34,9	Obesitas Kelas I
5	35,0 – 39,9	Obesitas Kelas II
6	40,0 ≤	Obesitas Kelas III

(Sayoga 2014)

Tabel 2
Kriteria IMT (Indeks Massa Tubuh menurut pandangan Depkes)

No	Ayah	Ibu	Kategori
1	≤ 17 kg/m^2	≤ 18 kg/ m^2	Underweight
2	17 – 23 kg/ m^2	18 – 25 kg/ m^2	Normal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3	23 – 27 kg/ m^2	25 – 27 kg/ m^2	Overweight
4	>27 kg/ m^2	>27 kg/ m^2	Obesitas

(Sayoga 2014)

penggunaan IMT (Indeks Massa Tubuh), tidak dapat diaplikasikan pada bayi, anak-anak, ibu hamil maupun olahragawan. Namun, Hanya dapat diaplikasikan pada orang dewasa yang memiliki usia 18 tahun keatas.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ibnu Budi Sayoga pada tahun 2014 mengenai Hubungan Pola Makan, Genetik dan Kebiasaan Olahraga dengan kejadian *Overweight* pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki kelebihan berat badan apabila jumlah Indeks Masa Tubuhnya menunjukkan diatas angka 25,0.

b. Pengukuran ketebalan lipatan kulit (*skinfold caplier*)

Adalah pengukuran *precentage body mass* palinh populer lantaran metode ini termasuk praktis dan biaya yang dibutuhkan terbilang rendah. Pengukuran *skinfold* digunakan sebagai pemantau perubahan komposisi tubuh dan dipercaya sangat bermanfaat untuk memantau hasil program diet dan olahraga. Pengukurannya melibatkan pengukuran lemak kulit di bagian anatomis tertentu dan menggunakan persamaan regresi untuk mempredikdi presentage *body mass*. Validitas dan reliabilitas pengukuran *skinfold* untuk analisis pengukuran lipatan kulit tergolong baik hanya dalam populasi dengan jenis kelamin campura karena jenis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelamin tersebut mempengaruhi hasil perhitungan. Oleh karena itu, dalam populasi yang membedakan jenis kelamin tidak didapatkan validitas danreliabilitas yang sama (McRae & Marc P, 2010)

c. Lingkar tubuh (rasio lingkar pinggang-panggul *Waist Hip Ratio* (WHR)

Salah satu lingkar tubuh, terutama lingkar pinggang sangat baik digunakan dalam mengklasifikasikan kelebihan berat badan. Pengukurannya menggunakan pita ukur pada puncak tulang *iliac* (*lower costal border and the top of the iliac crest*) dengan titik tengah antara tulang rusuk terakhir dan di baca pada saat ekspirasi maksimal. Berdasarkan WHO, Ukuran lingkar pinggang wanita Asia yakni apabila mempunyai lingkar pinggang >80 cm setara dengan IMT 23,00-27,49, sedangkan lingkar pinggang >88 cm setara dengan IMT 27,50 (Wirawan, 2016). Ukuran lingkar pnggang dapat menggambarkan deposisi lemak abdinominal yang lebih spesifik. Adanya pengukuran pada lingkar pinggang tidak termasuk besar berat tulang dipengukurannya kecuali pada tulang belakang dan massa otot besar yang bervariasi di setiap individu dan mempengaruhi perhitungan. Perhitungan antara lingkar pinggang dengan BMI dan WHR juga berkolerasi baik pada laki-laki maupun pada perempuan (Sugondo, 2014).

d. Penampilan fisik

Kriteria overweight dapat dilihat berdasarkan penampilan fisik, (Riza, 2010 dalam Yulnefia, 2018) seseorang yang *overweight* mudah dikenali karena mempunyai tanda dan gejala yang khas, seperti pipi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tembam, dagu rangkap, wajah bulat, leher relatif pendek, perut membuncit disertai dengan lipatan-lipatan, dada membusung dengan payudara membesar yang mengandung jaringan lemak.

3. Faktor-faktor penyebab *Overweight*

Beberapa faktor memicu terjadinya kelebihan berat badan pada seseorang. Dalam Sikalak, Wegiarti,dkk (2017) terdapat penelitian Diana (2013) yang menyebutkan beberapa faktor tersebut adalah status perkawinan, pendapatan rumah tangga aktivitas fisik, wilayah domisili, serta asupan energi dan karbohidrat. Tidak hanya itu, faktor psikologis, faktor genetik, pola hidup yang kurang tepat, stres, kebiasaan makan yang salah juga menjadi penyebab terjadinya *overweight*.

Menurut Misnadiarly (2007), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami berat badan berlebih, diantaranya yaitu:

a) Umur

Kegemukan sering dianggap sebagai kelainan pada umur pertengahan. Meskipun dapat terjadi pada semua umur, namun biasanya Kegemukan yang muncul pada tahun pertama kehidupan akan disertai dengan perkembangan yang cepat dan jika dibanding anak-anak pada lainnya, secara fisik dapat dilihat anak yang mengalami kegemukan terlihat lebih besar. besar kemungkinan jika ketika menjadi dewasa mengalami kegemukan, maka yang sedari kecil juga cenderung mengalami kegemukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Jenis kelamin

Tidak hanya umur, jenis kelamin juga sepertinya ikut berperan dalam timbulnya kegemukan. meskipun tidak menutup kemungkinan bahwa kedua jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan dapat mengalami kegemukan, namun kegemukan biasanya sering dijumpai pada perempuan terutama setelah masa kehamilan dan pada saat menopouse.

c) Tingkat sosial

Masalah kegemukan sering dijumpai pada orang-orang dengan golongan sosial ekonomi rendah di negara-negara barat, hal ini disebabkan lantaran makanan yang bisa dibeli dengan harga murah, ialah makanan yang mengandung karbohidrat tinggi, selain itu biasanya mereka seringkali kesulitan membeli mekanan yang mengandung tinggi protein, jika kebiasaann seperti itu dikonsumsi setiap hari secara berlebihan maka akan menyebabkan kelebihan berat badan.

d) Pola makan yang salah

Menjalani pola makan yang salah seperti Tidak memilih kandungan yang ada dalam makanan, meninggalkan sarapan, makan yang berlebihan memicu terjadinya kegemukan.

e) Genetik

Keturunan atau genetik menjadi salah satu faktor penyebab kelebihan berat badan. Dalam keluarga dengan orang tua yang mengalami kegemukan, maka anak-anaknya berpotensi juga mengalami

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kegemukan. anak-anak yang mengalami kegemukan menunjukkan prosentase 40-50% apabila salah satu orangtuanya mengalami kegemukan. anak-anak yang mengalami kegemukan dengan prosentase 80% apabila kedua orangtuanya mengalami kegemukan.

4. Dampak *Overweight*

Dampak atau resiko dari kegemukan dapat meningkatkan perwatan kesehatan, kunjungan dokter, hilangnya hari kerja, kematian, dan menurunkan kualitas hidup yang disebabkan oleh meningkatnya penyakit tidak menular seperti diabetes sebanyak 4,5 kali, jantung koroner 32% dan hipertensi 2,5 kali Cawley & Meyerhoefer (2012) dalam (Diana, Rian, dkk, 2013).

Memiliki berat badan berlebih tentu menimbulkan berbagai macam dampak atau resiko, terutama pada berbagai macam masalah kesehatan tubuh. dalam Sayoga (2014), memaparkan penjelasan dari Hidayati, Irawan dan Hidayat bahwa resiko gangguan kesehatan yang dialami oleh penderita kegemukan yakni:

a) Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskuler

Pada faktor resiko ini mencangkup peningkatan kadar insulin, tringleserida,serta penurunan kadar HDL Kolestrol,tekanan darah sistolik, dan LDL kolertrol.

b) Diabetes militus tipe 2

Diabetes militus tipe-2 siap mengintai orang yang memeiliki kelebihan dalam berat badan hal ini dikarnakan untuk membantu sel-sek tubuh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang menyerap glukosa terhambat oleh kadar lemak darah tinggi, pankreas yang menghasilkan insulin tidak dapat bekerja secara maksimal.

c) Masalah pernafasan

Adanya masalah pernafasan pada penderita berat badan berlebih disebabkan oleh penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan pada dinding dada hingga menekan paru-paru.

d) Hipertensi

Secara langsung atau tidak, kelebihan berat badan dapat menyebabkan terjadinya hipertensi baik itu disadari atau tidak. jika secara tidak langsung yakni melalui perangsangan aktivitas saraf simpatis dan Renin Angiotension Aldosteron System (RAAS) oleh mediator-mediator seperti hormon, sitoknin, adipokin, dsb. Sedangkan jika Secara langsung dapat mengakibatkan naiknya cardiac output karena semakin besar massa tubuh semakin banyak pula jumlah darah yang beredar.

C. Prespektif Teori

Kecemasan adalah keadaan yang hampir pernah dirasakan oleh setiap orang dalam kehidupannya di waktu tertentu. Sebagian ahli psikologi berpendapat bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak nyata, yakni suatu perasaan dimana individu merasa terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Berdasarkan Psikoanalisis, Dalam Andri & Dewi P (2007), Freud menegaskan bahwa kecemasan adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Menurut Freud, kecemasan adalah trauma kelahiran, dimana individu saat pertama kalinya dihadapkan pada situasi kecemasan yang sebelumnya tidak pernah dialami saat dalam kandungan. Adanya kecemasan yang hadi dalam diri individu lantaran terdapat suatu tanda peringatan bahaya dari luar yang mengancam ego.

Adapun beberapa faktor yang dapat menunjukkan adanya reaksi kecemasan dalam diri seseorang,Menurut Savitri Ramaiah (2003) faktor-faktor tersebut yakni dapat berasal dari Lingkungan, emosi yang ditekan, ataupun dikarenakan oleh sebab-sebab fisik. Terdapat kecemasan tersendiri pada wanita yang mengalami overweight atau kelebihan berat badan dimana salah satu faktornya yakni dikarenakan adanya sebab-sebab fisik yang saling berkesinambungan antara Pikiran yang selalu was-was akan resiko penyakit dengan tubuh yang dirasa memang sudah menunjukkan adanya penurunan kesehatan namun namun masih takut untuk melakukan sebuah tindakan pemeriksaan dokter dikarenakan akan menunjukkan penyakit yang berbahaya, kedua hal inilah yang senantiasa saling berinteraksi sehingga menyebabkan adanya kecemasan pada wanita overweight terhadap kesehatan tubuhnya. *Overweight* merupakan suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh seseorang (Yulnefia, 2018). Dimana Purwanti, Melvy, dkk (2017) menjelaskan bahwa seseorang dengan berat badan berlebih atau overweight dihadapkan oleh resiko

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peningkatan terhadap berbagai penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular.

Bertambahnya berat badan seseorang yang secara signifikan tentu akan mengganggu kesehatan tubuh, hal ini sudah banyak dibuktikan oleh beberapa penelitian, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Rahayu, dkk (2018) yang meneliti bahwasanya kelebihan berat badan pada seorang wanita memang dapat menimbulkan penyakit berbahaya bagi kesehatan tubuh, salah satunya adalah pada penyakit diabetes militus. Teori adanya kecemasan terhadap kesehatan seorang wanita penderita overweight diperkuat Pada penelitian yang telah diteliti oleh Wiyadi, dkk (2013) yang menyatakan bahwa Orang yang menderita penyakit Diabetes Militus dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dikarenakan penyakit ini merupakan penyakit kronis yang sangat mengganggu kesehatan penderitanya serta memerlukan pengobatan seumur hidup.

Meskipun tidak melulu berdampak pada penyakit kronis, namun wanita *overweight* tentu telah mengalami sendiri gejala-gejala kesehatan yang telah terganggu, namun masih mengabaikan untuk pemeriksaan diri ke dokter lantaran akan khawatir kecemasan yang dirasakan akan semakin bertambah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan metode penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman dan gambaran keadaan atau fenomena kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya berdasarkan logika serta teori-teori yang sesuai dengan lapangan. Dalam Asih (2005) mengungkapkan bahwa menurut Cerotty, dkk pendekatan fenomenologi merupakan suatu pendekatan ilmiah yang bertujuan guna menelaah dan mendeskripsikan sebuah fenomena sebagaimana fenomena tersebeut dialami oleh manusia dalam kehidupan sehari-harinya.

B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti terjun langsung ke lapangan untuk melakukan penggalian data dari tiga informan yang telah ditentukan kriterianya oleh peneliti sebagai sumber data. Peneliti bertindak sebagai partisipan dan pengamat untuk mengetahui kecemasan yang dipaparkan oleh wanita yang memimiliki berat badan *overweight* yang akan diteliti di lapangan.

Peneliti menggunakan metodelogi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dikarenakan pendekatan ini berfokus pada makna. Dengan begitu, peneliti dapat mengetahui gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya, serta faktor-faktor apa saja yang yang menyebabkan adanya kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dengan cara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti mewawancari masing-masing informan. Adapun peralatan yang digunakan oleh peneliti dalam penggalian dara di penelitian ini yakni:

1. Catatan kecil yang memuat file *interview guide*, yang digunakan oleh peneliti untuk panduan saat bertanya pada informan.
2. Smarthphone yang digunakan oleh peneliti untuk merekam suara saat wawancara sedang berlanngsung dengan informan.
3. Headseat digunakan oleh peneliti ketika merekam suara saat wawancara sedang berlangsung guna memperjelas suara rekaman yang dihasilkan ketika sedang bertanya jawab.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dalam penelitian ini bertempat di Jalan Sumber Tulung No.01 Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Alasan peneliti melakukan penggalian data di Jl. Sumbertulung Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik dikarenakan belum ada penelitian yang meneliti tentang kecemasan pada wanita *overweight* di Desa tersebut. Selain itu peneliti menemukan fenomena yang baru ini ketika berada di Jl Sumbertulung No.01 Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan pula dan semua informannya dalah warga desa yang tinggal di Desa tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan 4 orang informan penelitian yang ketiganya merupakan seorang ibu rumah tangga dengan rentang usia dewasa madya yakni pada usia 40-65 tahun. Hal ini dikarenakan lantaran pada usia dewasa madya, seseorang yang dihadapkan pada masalah berat badan berlebih, yang menjadi prioritas bukan mencemaskan persoalan penampilan saja namun persoalan mengenai kesehatan sudah sangat dinomorsatukan karena pada usia tersebut banyak tanda-tanda masalah kesehatan mulai muncul.

Sumber data dalam penelitian dibedakan menjadi 2, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder (Sugiyono, 2014):

a. Data primer

   Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari tempat atau lokasi penelitian melalui kegiatan wawancara dan observasi.

b. Data sekunder

   Data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung, baik yang didapat dari tempat atau lokasi penelitian maupun yang didapat di luar lokasi penelitian dalam bentuk dokumentasi.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan sumber data primer. Data primer pada penelitian ini yakni diperoleh peneliti secara langsung dari tempat atau lokasi penelitian melalui kegiatan wawancara terhadap subjek penelitian yang terdiri dari 3 informan utama yaitu ibu SMY sebagai informan 1, ibu KSA sebagai informan 2 dan ibu NI sebagai informan 3. Adapun subjek lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam penelitian ini yakni 3 *significant other* yang terdiri dari DM sebagai significant other dari informan 1, US sebagai significant other dari informan 2 dan AY sebagai significant other dari informan 3. Ketiga *significant other* dipilih menjadi subjek dalam penelitian ini karena berada di lingkungan yang berdekatan dengan informan utama, untuk itu peneliti memilih *significant other* yang statusnya masih anggota keluarga dari informan 1 karena diharapkan mampu agar menjadi penguat argumen yang telah dipaparkan oleh informan utama kepada peneliti.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 orang informan yang akan memberikan informasi secara rinci mengenai gambaran kecemasan pada wanita *overweight*. Adapun cara penentuan yang digunakan oleh peneliti untuk menemukan subjek dalam penelitan ini yakni berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti sendiri yaitu memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Wanita

   Penelitian ilmiah termutakhir yang dilakukan oleh Dr. Bur Kumink dari Universitas Bensalvania tahun 1997 membuktikan bahwa wanita lebih banyak terpuruk pada kecemasan sebanyak tiga kali lipat dari pada laki-laki, namun dalam hal ini bukan berarti kaum laki-laki tidak mengalami kecemasan (Al-Uqshari, 2006).

2. Dewasa madya

   Pada usia dewasa madya yakni dimulai pada usia 40 tahun hingga sampai 60 Tahun Hurlock (1980) wanita yang memiliki kelebihan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berat badan, tidak hanya mementingkan soal penampilan saja, tetapi juga sudah sadar akan kesehatan.

3. memiliki berat badan berlebih (*overweight*).

Misnadiarly (2007) dalam bukunya menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menderita kegemukan atau berat badan berlebih ialah wanita, terutama pada wanita setelah hamil dan pada saat menopouse, kegemukan pada wanita juga disebabkan karena pengaruh faktor endokrin. Terjadinya kegemukan memang sering menghampiri wanita dibanding dengan pria, wanita terbilang memiliki lemak tubuh yang lebih banyak, dimana perbandingannya antara berat badan dan lemak tubuh sekitar 18-23% pada pria dan 25-30% pada pada wanita (Fernando, 2019).

Dari beberapa cara untuk mengetahui kriteria *overweight*, peneliti mengunakan 2 cara, yakni :

a. Body Mass Index (BMI)

Yaitu perbandingan berat badan dalam kilogram dengan tinggi kuadrat dalam meter. Setelah diketahui hasil dari perhitungannya, dapat dilihat pada tabel kriteria *overweight* :

Tabel 3
Kriteria IMT (Indeks Massa Tubuh) menurut WHO (*World Health Organisation*)

No	IMT	Klasifikasi
1	$\leq$ 18,5	Underweight
2	18,5 – 24,9	Normal
3	25,0 – 29,9	Overweight

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4	30,0 – 34,9	Obesitas Kelas I
5	35,0 – 39,9	Obesitas Kelas II
6	40,0 ≤	Obesitas Kelas III

(Sayoga 2014)

b. Lingkar tubuh (rasio lingkar pinggang-panggul Waist Hip Ratio (WHR)

lingkar pinggang sangat baik digunakan dalam mengklasifikasikan kelebihan berat badan. Pengukurannya menggunakan pita ukur pada puncak tulang *iliac* (*lower costal border and the top of the iliac crest*) dengan titik tengah antara tulang rusuk terakhir dan di baca pada saat ekspirasi maksimal.

Berdasarkan WHO, Ukuran lingkar pinggang wanita Asia yakni apabila mempunyai lingkar pinggang >80 cm setara dengan IMT 23,00-27,49, sedangkan lingkar pinggang >88 cm setara dengan IMT 27,50 (Wirawan, 2016). Perhitungan antara lingkar pinggang dengan BMI dan WHR berkolerasi baik pada laki-laki maupun pada perempuan (Sugondo, 2014).

E. Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian lapangan (*field research)* digunakan dalam penelitian ini guna memperoleh data-data yang dibutuhkan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan menggunakan metode Wawancara, yakni suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara terstruktur, semi terstruktur, maupun tidak terstruktur melalui kegiatan komunikasi lisan (Suyitno, 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jenis wawancara yang dipilih oleh peneliti yakni wawancara terstruktur, dimana ketetapan masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dengan menggunakan alat panduan wawancara (*guide interview*) ditentukan sendiri oleh pewawancara. Dalam hal ini wawancara dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi secara rinci mengenai gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya.

Guide interview atau yang lebih dikenal sebagai panduan wawancara digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai alat pengumpulan data. Adapun panduan wawancara yang digunakan oleh peneliti untuk menggali data kepada subjek dibagi menjadi 2, yakni

a. Panduan wawancara informan utama

Tabel 4
Guide interview informan utama

No:	Aspek	Pertanyaan
1	Aspek Fisik	Ceritakan, apa saja kegiatan atau aktivitas yang menurut anda sangat payah untuk dilakukan
		bagian fisik mana saja yang biasanya mengalami rasa sakit ketika dipakai untuk beraktivitas?
		apa rasa sakit tersebut sering kambuh setiap anda melakukan aktivitas ?
		Kira-kira sampai berapa lama rasa sakit tersebut dirasakan?
2.	Aspek Pemikiran	bagaimana pemikiran anda yang ketika pertama kali muncul adanya rasa sakit di salah satu bagian tubuh sering kali muncul?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Ceritakan, apakah anda terbayang-bayang suatu penyakit kronis yang mengerikan dalam tubuh anda karena kelebihan berat badan ?
		Bagaimana cara menenangkan diri anda jika sudah ada bayangan resiko penyakit kronis pada penderita berat badan berlebih?
		Keputusan apa yang biasanya anda ambil untuk menenangkan diri anda ?
3.	Aspek Perilaku	Apa hal yang biasa anda lakukan untuk menghindari bayang-bayang penyakit kronis yang ada di diri anda?
		Ceritakan, suatu pengalaman atau kejadian yang menurut anda paling tidak biasa untuk menepis bayang-bayang penyakit kronis yang menggangu kesehatan?.
4.	Aspek Suasana Hati	Apakah anda merasa bahwa kesehatan di tubuh anda semakin menurun saat bertambahnya berat badan?
		Bagaimana suasana hati anda ketika cemas akan kesehatan anda?
		Ceritakan, bagaimana hubungan anda dengan orang-orang disekeliling anda ketika anda merasa cemas dengan kesehatan anda?

b. Panduan wawancara significant other

Tabel 5
Guide interview significant other

No	Pertanyaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1	Apa saja kegiatan fisik informan yang menurut anda sangat payah dilakukan oleh informan?
2	Apakah informan pernah mengeluh tentang rasa sakit di bagian tubuh tertentunya ketika sehabis melakukan aktivitas atau kegiatan?
3	Sesering apa keluhan yang dikeluhkan oleh informan tentang bagian tubuhnya yang mengalami kesakitan?
4	Apakah lama durasi sakit yang dirasakan oleh informan ketika mengalami sakit dibagian tubuhnya ?
5	Apa sudah ada anggota keluarga atau teman atau sanak saudara terdekat untuk menyuruh atau merekomendasikan melakukan pemeriksaan ke dokter?
6	Bagaimana sih kalimat atau kata suruhan atau rekomendasi yang digunakan oleh keluarga atau teman atau sanak saudara terdekat ketika menyuruh informan untuk melakukan pemeriksaan ke dokter?
7	Apa respon informan ketika diminta keluarga, teman atau sanak saudara untuk melakukan pemeriksaan diri ke dokter?
8	Menurut anda, kenapa informan menolak untuk melakukan pemeriksaan ke dokter?
9	Apakah tidak ada usaha untuk menjaga kesehatan dengan menurunkan berat badan ?
10	Apa harapan anda selanjutnya tentang kesehatan tubuh informan ?

F. Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif analisis data bersifat *open minded*, dimana keputusan wajib dilaksanakan dalam proses penelitian karena tidak terdapat hipotesis yang dapat menjadi petunjuk dalam menentukan keputusan analisis (Nugrahadi Farida, 2014). Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yakni berdasarkan teori dari Creswell (1998) dimana analisis data adalah pengumpulan data dan penulisan temuan. Adapun tahapan-tahapan teknik analisis data untuk untuk penelitian fenomenologi menurut Creswell yaitu:

1. Pertama, mengatur dan menyiapkan data untuk dianalisis, seperti transkip wawancara, atau pun data terkait untuk disortir serta mengatur data ke dalam berbagai jenis
2. Langkah selanjutnya yakni membaca atau melihat semua data untuk merefleksikan makna secara keseluruhan
3. Langkah ketiga yakni coding, yang merupakan sebuah prngorganisasian data dengan cara mengelompokkan potongan segmen teks atau gambar yang melibatkan data kemudian dikumpulkan selama pengumpulan data.
4. keempat yaitu memberikan gambaran atau pemaknaan terhadap data-data yang telah diperoleh
5. tahap selanjutnya membuat kerangka fokus pada penelitian, yakni bagaimana mendeskrisikan tema yang akan di presentasikan ke dalam bentuk narasi kualitatif
6. tahap akhir yaitu peneliti membuat interpretasi dalam penelitian dari hasil temuan. Interpretasi ini, dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan temuan dengan informasi yang diperoleh dari literatur atau teori.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Pengecekan Keabsahan Data

Cara yang digunakan peneliti untuk mengkonfirmasi keabsahan data penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yakni teknik yang dilakukan dengan melakukan pengecekam data dari sumber diperolehnya data tersebut. Moelong (2008) menjelaskan bahwasanya sebuah penelitian dapat dipertanggung jawabkan dilakukan dengan cara pengecekan data agar mengetahui valid dan tidaknya data tersebut. Teknik triangulasi pada prinsipnya yakni menentukan sebuah model pengecekan data untuk menentukan valid dan tidaknya data tersebut dalam menggambarkan sebuah fenomena dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2014) dalam pengecekan keabsahan data atau kredibilitas dengan menggunakan metode triangulasi terdapat 3 macam teknik triangulasi, yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu. dalam penelitian ini hanya digunakan triangulasi sumber sebagai teknik keabsahan data, dimana triangulasi sumber ini dilakukan untuk menguji keabsahan data dengan mengecek data yang sudah didapatkan oleh peneliti dengan wawancara beberapa sumber seperti kepada keluarga, ataupun orang-orang yang berada di lingkungan subjek. Triangulasi yang dilakukan oleh peneliti untuk memastikan keabsahan data penelitian melalui significant others seperti anak, menantu, maupun saudara dari subjek.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Setting* Penelitian

Sebelum peneliti memulai untuk menggali data, peneliti mencari subjek yang seseuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini. Cara peneliti mencari informan dengan cara peneliti pernah menggantikan ibu peneliti yang diundang untuk mengikuti acara rutinan Yasinan di Desa Sumari Duduksampeyan Gresik. Dari kegiatan rutinan tersebut, ada ibu-ibu bercerita mengenai pengalamannya yang memiliki masalah berat badan berlebih dengan mencemaskan masalah kesehatannya. Untuk menyerap informasi yang lebih lanjut, jika ada orang-orang yang sesuai dengan kriteria peneliti pada penelitian ini, maka peneliti memastikan terlebih dahulu dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang menjadi tolak ukur menjadi subjek atau informan peneliti dalam melakukan penelitian ini. Berdasarkan hasil pencarian tiga informan utama, dua diantaranya merupakan tetangga desa peneliti, dan satu informan lain merupakan informan yang direkomendasikan oleh salah satu informan dari dua informan utama.

Setelah memastikan bahwa ketiga informan seseuai dengan kriteria inti yang telah ditetapkan oleh peneliti, maka peneliti akan menggali data secara lebih lanjut dengan cara mewawancarai informan, dan *significant other* dari masing-masing informan. Berikut merupakan deskripsi mengenai *setting* penelitian dan informan penelitian:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Gambaran umum Lokasi penelitian

Kabupaten Gresik terkenal dengan sebutan kota santri, tak heran jika banyak situs peninggalan sejarah peradaban islam yang kini menjadi budaya bagi masyarakatnya. Salah satunya adalah yasinan atau bisa juga disebut dengan tahlilan yang saat ini menjadi tradisi bagi setiap masing-masing desa atau kelurahan. pada acara yasinan atau tahlilan biasanya dihadiri banyak kalangan, mulai dari bapak-bapak, ibu-ibu atau bahkan anak-anak. Namun setiap desa memiliki adat tersendiri dalam pelaksanaannya. Sepertihalnya Desa Sumari yang dalam melaksanakan tahlilan atau yasinan,hanya menghadirkan sekelompok ibu-ibu saja tanpa adanya bapak-bapak maupun anak-anak. Untuk itulah dalam penelitian ini yang menjadi lokasi penelitian adalah salah satu desa yang ada di kabupaten Gresik yakni Desa Sumari.

Lokasi dalam penelitian ini berada di perkampungan yang lumayan padat penduduk. Sebelum meminta informan dijadikan subjek penelitian, peneliti sudah terlebih dahulu meminta izin kepada ketiga informan untuk dijadikan subjek dan bersedia diwawancara di rumah masing-masing informan. Pada informan pertama, wawancara dilakukan di ruang tamu ketika informan sedang mengasuh cucunya. Wawancara terhadap informan I dilakukan 2 kali karena peneliti merasa pada wawancara pertama, data yang diperoleh peneliti kurang lengkap. Sedangkan wawanca significant other I dilakukan juga di rumah informan I karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hubungan antara informan I dengan significant other I adalah ibu dengan anak.

Wawancara kepada informan 2 dilakukan di kediamannya yakni Desa Sumari RT 1 kecamatan Duduksampeyan Kab Gresik. Wawancara pada informan 2 juga dilakukan 2 kali karena peneliti merasa data kurang lengkap sehingga perlu adanya wawancara tambahan untuk melengkapi kelengkapan data. Sedangkan wawancara significant other 2 dilaksanakan di belakang rumah informan 2 yang saat itu significant other 2 baru pulang kerja.

Pada informan 3 wawancara dilakukan di kamar, lantaran sedang menidurkan cucunya yang masih bayi sehingga wawancara dilaksanakan dengan sangat lirih agar si bayi tidak terganggu dengan suara wawancara yang dibarengi dengan suara ceramah nikahan. Untuk mewawancarai significant other 3, peneliti harus bersabar, karena sulitnya bertemu dengan berbagai jadwal yang padat dari significant other 3. Setelah menunggu kurang lebih satu bulan, akhirnya significant other 3 bersedia untuk diwawancarai oleh peneliti di rumah informan 3 yang tak lain dan tak bukan adalah ibu mertuanya.

2. Gambaran umum informan penelitian

Dalam penelitian ini, terdiri dari 3 orang yang telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dijadikan informan utama, ketiga informan tersebut yakni:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Subjek 1

1) Informan 1

SMY (inisial informan) merupakan seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak dewasa yang sudah menikah. Wanita yang sudah berusia 48 tahun ini, juga memiliki seorang cucu yang baru berusia sekitar 3 tahun. Setiap harinya, ibu yang akrab dipanggil bu sum ini, disibukkan dengan mengurus cucu tersayangnya lantarantaran orang tua dari sang cucu pergi bekerja. Selain mengurus cucu, bu Sum juga mengrusi kegiatan rumah tangga lainnya seperti menyapu, mengepel, mencuci pakaian seluruh anggota keluarganya, memindahkan air dan sebagainya seperti ibu rumah tangga pada umumnya. Mengurus kegiatan rumah tentulah membutuhkan energi yang lebih karena memanglah tugasnya dilakukan setiap hari tanpa hari libur apalagi dengan berat badan bu sum yang memiliki berat badan berlebih yakni 82 kg dengan BMI (*body Mass Indek*) yang berjumlah 30,9 dengan lingkar pinggang-panggul sebesar 105 cm. meskipun hasil dari perhitungan BMI menyatakan bahwasanya informan 1 adalah obesitas, namun menurut WHO apabila hasil pengukuran lingkar panggul (WRH) >80 cm maka setara dengan BMI 27,50 yang dalam renntan tabel kriteria BMI menunjukkan arti *overweight*. Di usia 48 tahun, dengan berat badan 82 tentu banyak yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dicemaskan oleh ibu Sum dengan berbagai macam tanda-tanda penyakit yang membuat kesehatannya terganggu.

2) *Significant other* 1

Pada penelitian ini, yang menjadi *significant other* 1 yakni DM (inisial subjek) merupakan anak kandung dari informan 1 yang telah hidup bersama dalam lingkungan keluarga dengan informan 1 selama 23 tahun. Wanita kelahiran Gresik ini, sehari-harinya bekerja sebagai karyawan di Gresik toko. Dengan satusnya yang saat ini menjadi anak kandung yang tinggal seruma dengan informan 1 tentu sedikit banyaknya dapat membantu peneliti dalam mencari tahu informasi mengenai kecemasan yang dialami oleh informan 1.

b. Subjek 2

1) Informan utama 2

Informan kedua dalam penelitian ini adalah KSA (insial informan), merupakan seorang wanita berusia 45 tahun yang pekerjaan sehari-harinya sebagai seorang ibu rumah tangga. Perempuan kelahiran 1975 ini, termasuk dalam kategori wanita yang memiliki berat badan berlebih. Saat ini, berat badan yang dimilikinya yakni 78 kg dengan Body Mass Indeks (BMI) sebesar 35,6 yang berarti masuk dalam kategori obesitas dan memiliki hasil pengukuran lingkar pinggang-panggul (WRH) sebesar 116 cm yang berarti setara dengan IMT 27,50 atau dapat diartikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menduduki kategori *overweight.* Sebagai seorang ibu rumah tangga dengan usia yang terbilang tidak muda dan memilki berat badan yang berlebih, tentu saja ketika dihadapkan dengan berbagai macam gejala penyakit yang menghampirinya seperti maslaah persendian pada bagian kaki, tentu saja membuat bu KSA banyak memikirkan masalah terganggunya kesehatan dirinya.

2) *Significant other* 2

US (inisial subjek) merupakan wanita yang berumur 21 tahun. Status hubungan US dengan informan 2 yakni sebagai keponakan terdekat yang dimiliki oleh informan 2 karena jarak rumah informan 2 dengan US sangatlah dekat yakni hanya satu tembok rumah saja yang menjadi pemisah antara US dengan informan 2. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan peneliti mengapa menjadikan US sebagai significant other dalam penelitian ini lantaran US termasuk orang yang setiap harinya berinteraksi dengan informan 2.

3) Subjek 3

1) Informan utama 3

NI (inisial informan) menjadi informan ketiga dalam penelitian ini merupakan seorang wanita yang lahir di Gresik tahun 1978. Hal ini berarti usia yang dimilikinya pada saat ini yakni 42 tahun. NI tinggal di rumah bersama suami, dua anak, menantu dan cucunya. Wanita yang memiliki berat badan sebesar 77 kilo dengan BMI

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebesar 34,7 termasuk dalam kategori obesitas jika dihitung berdasarkan perhitungan dari Body mass indeks (BM), namun jika dihitung berdasarkan dari hasil dari perhitungan lingkar pinggang-panggul (WRH) informan 3 memperoleh angka hitung 88 cm yang apabila dikolaborasikan dengan perhitungan BMI, menurut WHO informan 3 ini masuk dalam kategori *overweight* karena setara dengan BMI 23,00-27,49. sehari-harinya informan 3 mengejakan pekerjaan rumah tangga. Semua pekerjaan rumah tangga dari mulai menyapu, mengasuh 1 anaknya yang masih kecil berusia sekitar 4 tahun, mengasuh cucunya yang barru saja lahir 3 minggu lalu, menyapu, memasak untuk semua anggota keluarga, mencucikan semua baju kotor anggota keluarganya, dsb. tanda-tanda adanya terganggunya kesehatan dalam tubuh NI sebenarnya sudah dirasakan, seperti darah tinggi yang mengakibatkan kepala NI sering merasakan pusing disertai dengan sesak nafas. Hal tersebut menjadi kecemasan tersendiri bagi NI pada masalah kesehatannya dengan umurnya yang saat ini tidak mudah disertai dengan memiliki berat badan berlebih.

2) *Significant other* 3

Significant other 3 dalam penelitian ini adalah AY (inisial subjek) yakni seorang laki-laki yang menikahi putri pertama dari informan 3 yang saat ini masih tinggal bersama dengan informan 3. AY menikah muda dengan isrinyayang notabenya adalah anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kandung informan 3 pada saat usia di bawah 25 tahun. Usia pernikahan AY dengan putri dari informan 3 saat ini sudah berjalan hampir 2 tahun, untuk itulah peneliti menjadikan AY sebagai significant other dalam penelitian ini, karena AY dalam kurun waktu kurang lebih 2 tahun ini hidup bersama dengan informan dalam satu rumah tentu dapat membantu peneliti menggali data mengenai informan 3 untuk melengkapi data di penelitian ini.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada ketiga informan dalam penelitian ini, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Deskripsi Temuan Penelitian

Kecemasan pada wanita overweight yang menjadi tema pokok dalam penelitian ini menjadi 2 fokus penelitian yakni gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dan faktor pendukung terbentuknya adanya kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya.

a) SMY (informan 1)

a. Gambaran kecemasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, gambaran mengenai kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dapat dilihat pada gejala-gejala dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecemasan dan termasuk dalam jenis kecemasan seperti apa, sebagaimana yang akan diuraikan peneliti sebagai berikut:

1) **gejala-gejala adanya kecemasan pada wanita *overwight* terhadap kesehatannya**

Sebagaimana dalam Anisa & Idfil (2016), Jeffrey S. Nevid, dkk mengungkapkan sebagai berikut:

Gambaran kecemasan yang dimiliki oleh informan 1 dari hasil wawancara yaitu:

gejala-gejala fisik yang dapat dilihat melalui apa yang ditampakkan fisik. Informan menyadari sendiri bahwa kesehatannya fisiknya mulai terganggu

> "Dengkul nakk, iku sering kumat kumaten lek wes pegel ngunu (Wcr.I.SMY.25.)"
> *"lutut nak, itu yang sering kambuh kalau sudah merasakan capek"*

Sakit pada bagian lutut yang dialami oleh informan 1 dibenarkan oleh *signifikan other*

> "Tergantung loroh e koyok opo mbak. Lek gak sepiro loroh yoo diluk, mek ngomong "halaah sikil kok cekot cekot ngene yoo" (Wcr.DM.30)"
> *"tergantung sakitnya kayak apa mbak. Kalau nggak sakit sakit banget yaa Cuma sebentar, Cuma bilang "hadduuhh kaki kok cekot-cekot gini yaa"*

Informan I menyatakan bahwa terdapat masalah kesehatan pada fisiknya, hal itulah yang membuat ia merasa bahwa akibat dari terganggunya kesehatan fisiknya terdapat suatu respon lain yang ditampakkan oleh fisiknya, seperti:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> "Opo maneh ibuk yoo wes ngerasakno dewe awak e ibuk gampang pegel iku tambah yo ibuk kepikiran sampek-sampek kemeringet (Wcr.II.SMY.15.)"
>
> *"apalagi ibuk ya sudah merasakan sendiri kalau badannya ibu mudah capek itu yang membuat ibu kepikiran sampai mengeluarkan keringat"*

Pada gejala behavioral, informan 1 menampakkan adanya kecemasan dalam dirinya melalui perilaku

> "Gak nakkk, tambah wedi kabeh lek atek prikso-prikso ngunu ikuuu (Wcr.I.SMY.40.)"
>
> *"nggak nak, semakin takut banget kalau pakai periksa-periksa segala"*

> "Wedi ae nak, lek ibuk iki kenek opo-opo (Wcr.I.SMY.45.)"
>
> *"takut aja nak, kalau ibu ini kena penyakit apa apa"*

> "Iyoo nak mangkane ibuk yoo meleh meneng ae laah dari pada lek atek dikongkon prikso tambah susah kabeh (Wcr.II.SMY.40)"
>
> *"iya nak, oleh karena itu ibuk memilih diam aja dari pada pakai disuruh periksa malah semakin susah hati"*

Penjelasan yang dikatakan oleh informan 1 juga dikatakan oleh *signifikan other* jika informan 1 memang mengalami kecemasan apabila melakukan pemeriksaan diri lebih lanjut

> "Ibuk yoo paling njawab e igak, lek gak ngono yoo emoh wong aku gak lapo lapo kok di prikso. (Wcr.DM.50)"
>
> *"ibuk ya paling jawab enggak, kalau gak gitu ya gak mau soalnya ibu merasa nggak kenapa-kenapa kok pakai priksa"*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada kognitf informan 1, selalu berpikir bahwa akan terjadi sesuatu yang akan menimpa dirinya

> "Yooo wedi ae naak kejadian koyok konco e ibuk (Wcr.I.SMY.55)"
>
> *"ya takut aja nak kejadian seperti temannya ibuk"*
>
> "Yoo ngunu ikuu naakkk. Umur e yoo wes tuwo koyok ibuk ngene dan wonge yoo lemu koyok ibuk ngene. Pas prikso koyok gula darah ngono iku ternyata hasile kenek kencing manis. Yoo wedi ae lek pas ibuk prikso yoo koyok ngono sisan (Wcr.I.SMY.60)."
>
> *"ya gitu nak, umurnya sudah tua seperti ibuk gini dan orangnya gemuk seperti ibuk gini. Pas priksa gula darah yaa gitu ternyata hasilnya kena kencing manis. Ya takut aja kalau ibuk juga priksa ternyata hasilnya juga kayak gitu"*

2) Jenis kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya

Dalam Anisa dan Ifdil (2016), Freud membedakan kecemasan menjadi tiga jenis, yakni kecemasan neurosis, kecemasan moral, kecemasan realistik :

Pada ibu SMY selaku informan 1 dalam penelitian ini, gambaran kecemasan yang ada berdasarkan hasil wawancara yaitu:

Informan 1 menyadari adanya kecemasan pada kesehatannya tetapi tidak ingin memeriksakan diri ke tenaga medis dijelaskan pada percakapan

> "Yooo wedi ae naak kejadian koyok konco e ibuk (Wcr.I.SMY.55)"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"yaa takut aja nak kejadian seperti temannya ibuk"

"Yoo ngunu ikuu naakkk. Umur e yoo wes tuwo koyok ibuk ngene dan wonge yoo lemu koyok ibuk ngene. Pas prikso koyok gula darah ngono iku ternyata hasile kenek kencing manis. Yoo wedi ae lek pas ibuk prikso yoo koyok ngono sisan.(Wcr.I.SMY.60)"

"yaa gitu nak. Umur e ya udah kayak ibuk gini dan orangnya juga gemuk seperti ibuk gini. Pas priksa gula darah ternyata hasilnya didiagnosa dokter positif diabetes. Ya takut aja kalau ibuk priksa juga hasilnya kayak gitu juga."

Pernyataan yang diungkapkan oleh informan kepada peneliti dibenarkan oleh *signifikan other*, jika informan memang takut mengalami apa yang dialami oleh teman dari informan 1

"Ooh iyoo ibuk pernah ngomong seng jare duwe konco seng usia e ambi ibuk hampir podo dan wonge yo lemu koyok ibuk ngonoo terus ibuk prikso dan ternyata hasil e wonge positif duwe loroh opo ngono aku lali pernah dikandani ibuk tapi lali. (Wcr.DM.60)"

"ooh iyaa ibuk pernah bilang kalau punya teman yang seusia sama ibuk dan usianya hampir sama dan orangnya juga gemuk kayak ibuk terus temannya ibuk priksa dan ternyata hasilnya orangnya punya sakit apa gitu, aku lupa mbak yang diomongin sama ibuk"

b. Faktor-faktor penyebab kcemasan

Dalam Anisa & Idfil (2016) menurut Adler dan Rodman terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yakni pengalaman negatif dari masa lalu, dan pikiran tidak rasional:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil wawancara dari ibu SMY selaku informan 1 diperoleh sebagai berikut:

> "Yoo pertama ae kan biyen ibuk pernah ngomong nak sampean, lek ibuk iki tau duwe konco seng sak umurane ibuk, wonge lemu terus prikso ternyata hasile kenek kencing manis, dan akhire wonge yoo gaono .Yoo iku naak setiap kali ibuk eleng eleng konco e ibuk seng iku kadang yooo sampek gemeter dewe. Opo maneh ibuk yoo wes ngerasakno dewe awak e ibuk gampang pegel iku tambah yo ibuk kepikiran sampek-sampek kemeringet (Wcr.II.SMY.15)"
>
> "*Ya pertama dulu kan ibuk pernah bilang ke kamu kalau ibuk ini punya teman yang usianya seperti ibuk, orangnya juga gemuk seperti ibuk terus priksa ternyata hasilnya positif diabetes dan akhirnya oarangnya meninggal. Ya itu nak setiap kali ibuk ingat teman ibuk kadang ya samapai gemetar sendiri. Apalagi ibu juga ngerasain sendiri badannya ibuk gampang capek itu ibuk semakin kepikiran samapai berkeringat*"
>
> "ibuk eleng-eleng naak misale pas ibuk prikso sisan opo yooo koyok ngono. Ibuk yo wedi ae lek bakal hasile kenek opo-opo dan ibuk dadi ramut-ramutane keluarga. Wes pokok e pikirane ibuk ikuu yoo walaaah lek kenek penyakit ngene yoo bakale mati rek wong kabeh seng kenek penyakit koyok kencing manis ngono yoo gaono seng iso ditambani (Wcr.II.SMY.20)"
>
> *"ibuk ingat-ingat nak misal pas ibuk priksa apa ya kayak gitu. Ibuk takut kalau bakal terkena apa-apa dan ibuk jadi rawat-rawatan keluarga. Pokoknya pikirannya ibuk kalau terkena penyakit diabetes ya bakal meninggal soalnya tidak ada yang bisa sembuh"*

Anak dari informan 1 yang menjadi *significant other* dalam penelitian ini menjelaskan bahwa dari pengalaman tersebut, informan enggan untuk melakukan pemeriksaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Wes keseringen mbak lek ngongkon ibuk prikso. Tapi ibuk ae seng gak gelem. Jare seng wedi hasil e ngono lah ngene laahh. Engko lek prikso mbarai koyok wong iki lah, wong iku lah (Wcr.DM.35)."

"udah sering mbak kalau nyuruh ibuk priksa. Tapi ibuk yang nggak mau. Katanya takut hasilnya seperti ini lah seperti itu lah. Kalau priksa bakal seperti orang ini lah, orang itu lah"

b) KSA (informan 2)

a. Gambaran kecemasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, gambaran mengenai kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dapat dilihat pada gejala-gejala dari kecemasan dan termasuk dalam jenis kecemasan seperti apa, sebagaimana yang akan diuraikan peneliti sebagai berikut:

1) gejala-gejala adanya kecemasan pada wanita *overwight* terhadap kesehatannya

Sebagaimana dalam Anisa & Idfil (2016), Jeffrey S. Nevid, dkk mengungkapkan sebagai berikut:

Gambaran kecemasan yang dimiliki oleh informan 2 berdasarkan hasil wawancara yaitu:

gejala fisik yang ditampakan oleh informan 2 yakni seperti apa yang dijelaskannya pada peneliti

"Seng paling sering yo dengkul nakk. (Wcr.I.KSA.45)"

"yang paling sering ya dengkul mbak"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Wes iku kuloh nak, dengkul e ibuk iki loroh, watok-watok, awak pegel kabeh (Wcr.II.KSA.60)"
"nah itu loh nak, lututnya ibuk itu sakit, batuk-batuk, badan capek semua"

Significant other 2 saat wawancara dengan peneliti membenarkan bahwa

"Akeh seh mbak tapi seng tak eleng yoo sikil e mbak, terutamaa ikuu area iki mbak (Wcr.Us.30)"
"banyak sih mbak tapi yang aku ingat ya kakinya mbak, terutama area ini mbak (sambil memegang lutut)"

Seringngnya apa yang ditampakkan oleh fisik informan 2, menyebabkan ia merasa bahwa:

"Yoo iku seng tak angen-angen koyok e seh ibuk iki duwe simpenan penyakkit (Wcr.II.KSA.40)"
"Ya itu yang selalu di ingat-ingat ibuk, sepertinya sih ibuk ini punya simpenan penyakit"

"Kadang ibuk mikir, mikiirr terus sampek kadang iku lemes dewe lek mikir nemen iku. Kadang nang ambekan barang lek terlalu dipikiri nemen mbak (Wcr.II.KSA.20)."
"terkadang ibuk mikir, mikiirr terus sampai terkadang ibuk lemes sendiri karna terlalu parah mikrinya. Terkadang sampai ke masalah pernafasa kalau terlalu parah untuk dipikir"

Pada informan 2, gejala behaviroral yang dialami dijelaskan pada peneliti seperti:

"Gak mbak, tambah gak wani lek atek prikso-prikso. Paleng yoo lek wes pegel pegel e kumat di ombeni obat jowo ae (Wcr.I.KSA.85)"
"nggak mbak, semakin takut kalau priksa-priksa. Paling ya kalau udah capeknya kumat minum obat jawa aja."

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"koyokk pil mixagrib, noralgin. Terus mari ngombe digawe turu ae lak enteng (Wcr.I.KSA.90)"

"kayak pil mixagrib, noralgin, terus habis minum dibuat tidur aja udah enteng"

"Kandani wedi mbak. Karuan gak ero koyok ngene ae. Biasa biasa ae (Wcr.I.KSA.120)"

"dibilangin takut mbak, lebih baik gak tau kayak gini aja, biasa-biasa aja"

"Iyo nak, wes mending gak ngerti opo-opo dari pada nambah-nambah beban. Yoo beban awak dewe.. yoo beban nang keluarga.Wes koyok ngene ae mbak dinikmati ae uripe (Wcr.II.KSA.65)"

"iya nak, udah mending ga ngerti apa-apa aja dari pada nambah-nambah beban. Ya bebam diri sendiri, ya beban keluarga. Udah kayak gini aja mbak dinikmati aja hidupnya"

Menurut penuturan *significant other* 2 pada hasil wawancara dengan peneliti, menjelaskan informan 2:

"Sak ngertiku seh budhe gak pernah cerito-cerito tentang prikso mbak. Dan koyok e yoo budhe gak wani lek di prikso (Wcr.US.45)"

"setahuku sih budhe nggak pernah cerita tentang priksa mbak. Dan sepertinya ya budhe emang nggak berani kalau di priksa"

Kognitif Informan 2 selalu meyakini bahwasanya dihidupnya akan terjadi sesuatu

"Wedi ae mbak ambek hasile lek onok penyakit e malah tambah ngenes (Wcr.I.KSA.100)"

"takut aja mbak sama hasilnya kalau emang ada penyakitnya malah tambah ngenes"

"Ndang lek wes ero penyakit e kan tambah kepikiran mbak. Jelas dokter atek ngelarang mangan ngene mangan ngono, gaoleh ngene gaoleh ngono. Malah tambah kebeban kabeh (Wcr.I.KSA.105)"

"kalau udah tau penyakitnya kan tambah kepikiran mbak. Udah pasti dokter pakai ngelarang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk makan ini makan itu, gak boleh gini gak boleh gitu. Malah tambah kebeban semuanya."

"Yo akeh akeh e ngono mbak, wong usia sakmene seng awak e lemu yo nek di prikso ono penyakit e. Mangkane ibuk gak atek ngono ngono iku mbarai tambah kebeban ae (Wcr.I.KSA.110)"

"ya kebanyakan gitu mbak, orang usia segini badannya berlebih kalau di priksa ada penyakitnya. Untuk itu ibu ga pakai kayak gitu-gitu yang mebuat banyak bebab"

"Kadang yoo mikir awak tambah lemu, tambah abot kabeh. Gae ngene pegel, ngongsrongan, wedi gak sehat ae kenek penyakit seng aneh-aneh. Opo maneh saiki musim e penyakit seng gak gak (Wcr.I.KSA.125)"

"kadang ya mikir badan makin gemuk, tambah berat rasanya. Buat gini capek, menggos-menggos, takut gak sehat aja terus terserang penyakit yang aneh-aneh. Apalagi sekarang musim penyakit yang nggak-nggak."

2) Jenis kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya

Dalam Anisa dan Ifdil (2016), Freud membedakan kecemasan menjadi tiga jenis, yakni kecemasan neurosis, kecemasan moral, kecemasan realistik :

Gambaran kecemasan berdasarkan jenisnya, pada hasil wawancara pada KSA selaku informan 2 yakni :

Informan 2 menyatakan bahwasanya kejadian awal yang membuat informan 2 sadar terhadap masalah kesehatannya terdapat kecemasan untuk pemeriksaan diri lebih lanjut melalui pernyataan yang berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Awal mula e ibuk dewe yo gak paham mbak kok sampek gak wani e koyok ngene. Tapi seng pasti nek ono opo-opo seng berbau rumah sakit iku ibuk jelas wes mikir seng gak gak.Pola e kan biasa e seng di rawat nak rumah sakit iku kan mesti wong loroh seh mbak, dan ditunggoni wong akeh. dadi yoo ibuk iki kadang mikir lek aku prikso terus ibuk loroh ndek rumah sakit, seng nunggoni wong akeh jelas ngerepotno wong akeh. Yoo iku seng tak angen-angen koyok e seh ibuk iki duwe simpenan penyakkit (Wcr.II.KSA.40)"

"awal mulanya ibu sendiri juga ga paham mbak kok bisa ga berani sampai segininya, tapi yang pasti kalau ada apa-apa yang berbau rumah sakit ibuk jelas mikir yang aneh-aneh . soalnya kan biasanya yang dirawat di rumah sakiy itu kan udah pasti orang yang sakit kan mbak, dan ditungguin banyak orang. Jadi ya ibuk ini kadang mikir kalau aku priksa terus sakit di rumah sakit, yang nungguin banyak orang jelas ngerepotin banyak orang. Ya itu yang selalu di angan angan ibuk kayaknya sih ibuk ini punya simpenan penyakit"

Signifikan other pada informan 2 belum menjelaskan awal mula kejadian seperti yang diceritakan oleh informan 2, namun signifikan other menjelaskan memang informan 2 tidak berani melakukan pemeriksaan diri lebih lanjut

"Yoo biasa mbak, kadang kan lek uwong wes ono tanda-tanda duwe loroh lek dipriksakno kan wedi ae lek hasil e bakal loroh temenan (Wcr.US.50)"

"yaa biasa mbak, kadang kan kalau orang udah punya tanda-tanda punya penyakit kalau di priksa kan takut kalau hasilnya bakal punya benyakit beneran"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Dalam Anisa & Idfil (2016) menurut Adler dan Rodman terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yakni pengalaman negatif dari masa lalu, dan pikiran tidak rasional:

Dari hasil wawancara dengan KSA, diperoleh data sebagai berikut:

> "ibuk wedi bakal ngerepotno uwong akeh lek ancen bener-bener ibuk duwe penyakit nak. Yoo iku nak seng nggarai kepikiran. Wes pokok e gak tenang kabeh nak lek dieleng-eleng kongkon prikso ngono. Wes mbayangno seng gak gak. Mboh ibuk iki lek ono ketok-ketok koyok wong pakaian putih-putih nak rumah sakit iku ati iki wes rasane dag deg mbak. Wes adem panas gak karuan. Mangkane ikuu, ibuk KB ae gak nggae suntik kok (Wcr.II.KSA.25)"
>
> *"ibuk takut bakal ngerepotin banyak orang kalau memang benar ibuk punya penyakit nak. Ya itu yang membuat ibuk kepikiran. Pokoknya nggak tenang nak kalau diingat-ingat disuruh priksa. Jadi bayangin yang nggak-nggak. Entahibuk ini kalau kelihatan orang berpakaian putih seperti di rumah sakit itu hatin rasanya dag dig dug mbak. Panas dingin nggak karuan. Mangkannya itu ibuk KB aja nggak pakai suntik."*

Significant other 3 yang juga termasuk ponakan dari informan 3 memaparkan bahwa

> "karna ikuu maau, budhe iku wonge gampang wedian ambi hal-hal seng gak pasti. Mangkane durung dilakoni wes wedi ndisik i. Padahal kan lek wes ero hasil e kan enak. Iso njogo kesehatan, isooo njogo awak (Wcr.US.75)"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"karena itu tadi, budhe itu kan orangnya mudah takut sama hal-hal yang nggak pasti. Mangkannya belum dilakuin, takutnya udah diduluin. Padahal kan kalau udah tau hasilnya jadi enak. Bisa menjaga kesehatan, menjaga diri."

c) NI (informan 3)

a. Gambaran kecemasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, gambaran mengenai kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dapat dilihat pada gejala-gejala dari kecemasan dan termasuk dalam jenis kecemasan seperti apa, sebagaimana yang akan diuraikan peneliti sebagai berikut:

1) gejala-gejala adanya kecemasan pada wanita *overwight* terhadap kesehatannya

Sebagaimana dalam Anisa & Idfil (2016), Jeffrey S. Nevid, dkk mengungkapkan sebagai berikut:

Gambaran kecemasan yang ada pada informan 3 berdasarkan hasil wawancara yakni:

Pada informan 3, gejala fisik yang dirasakannya membuat ia merasakan adanya kecemasan dalam dirinya seperti:

"Sirah nak, sering sliyutan ae nak (Wcr.NI.45)"

"kepala nak, yang sering sliyutan nak."

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Awak e ibuk iki songgo ne abot kabeh nak lek digawe gerak, mangkane gampang ngos-ngosan ngono lek ngelakoni penggawean (Wcr.NI.105)."

"badannya ibuk ini bawaannya berat semua nak kalau dibuat gerak, maka dari itu mudah banget ngos-ngosan kalau melakukan kegiatan."

Penuturan informan 3 dibenarkan oleh *Significant other* 3 yang mengatakan

"koyok lek wes kadung turu sedino iku berarti ibuk sirahe loroh dan biasae wes gak gelem diganggu (Wcr.AY.40)"

"seperti kalau udah terlanjur tidur seharian itu berarti ibuk kepalanya sakit dan nggak mau diganggu"

Dari penjelasan informan 3, sakit pada fisiknya tersebut menyebabkan :

"Ibuk iki wonge gampang ngos-ngosan nak, gampang ngongsrong. Mangkane biasa e pas sirah ngelu ngono yoo kadang ambekan iki ga karu-karuan (Wcr.NI.100)."

"ibuk ini oramgnya mudah ngos-ngosan nak, Mudah megap-megap. Maka dari itu biasanya kalau pas lagi sakit kepala gitu ya kadang pernafasan ini jadi nggak karu-karuan."

"Pas digawe mikir terlalu nemen yoo ngono ikuu nakk, kadang gampang emosian.Opomaneh pas wayahe sirah ngelu kumat yoo tambah seng kudu emosi, seng ambekan sesek campur bawur (Wcr.NI.130)."

"pas dibuat mikir terlalu parah ya gitu nak, kadang mudah emosi, apalagi pas waktunya kepala sakit kumat ya tambah kayak mudah emosi, kayak sesak nafas campur aduk rasanya."

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gejala behavioral yang ada pada informan 3, dijelaskan kepada peneliti berdaarkan atas apa yang dialami

> "Sakjane yo kepengen nak lek prikso nak dokter, tapi kan kadang ae lek sirah e ibu ngelu tak tahan nak ben gak bolak balek nang bu bidan ae. Gaono duwik e (Wcr.NI.120)"
>
> *"aslinya sih pengen priksa ke dokter, tapi kan kadang kadang kepalanya ibuk sakit itu ibu tahan nak biar nggak bolak balik ke bu bidan terus."*

> "ibuk gak wani kondo bojoku nemen-nemen mbak, wonge wes akeh beban, nyambut gae gak ero isuk awan sore dilakoni kabeh. Wes tak empet dewe ae dari pada nambah-nambahi bebane bojo tambah mbarai nyambut gaene kepikiran ibuk ae (Wcr.NI.165)"
>
> *"ibuk gak berani bilang ke suami ibuk terus-terusan mbak, beliau sudah banyak beban, kerja nggak memperdulikan pagi, siang, malam semuanya di kerjakan. Udah di tahan ibu sendiri aja dari pada menambah beban suami malah nanti kalau kerja kepikiran ibuk terus."*

Significant other 3 mengiyakan ketika peneliti bertanya memang informan 3 tidak berani bilang ke keluarganya karena informan 3 takut dirinya akan menjadi beban :

> "Iyoo seh, tapi lek disawang teko keaadaan ekonomi yoo koyok e gak mungkin mbak ibuk njaluk prikso nak dokter (Wcr.AY.70)
>
> *"iya sih, tapi kalu dilihat dari keadaan ekonomi ya kayaknya nggak mungkin mbak ibuk minta priksa ke dokter"*

Gejala kognitif pada informan 3 selalu berfikir bahwa suatu hal akan terjadi padanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Kepikiran nak pastine, kok atek duwe loroh ngene barang yooo. Nyusahno keluarga ae. Dorong maneh arek-arek cilik e ibuk gaono seng ngeramut (Wcr.NI.125)."

"kepikiran aja nak pastinya. Kok pakai punya sakit gini segala. Nyusahim keluarga aja, belum lagi anak-anak kecilnya ibuk gak ada yang ngurusin"

"Ibuk iki susah nakk.. Seng tak bayangno kadang yoo opo iki aku duwe penyakit jantung, ta duwe penyakit paru-paruuu, kok sampek nak ambekan-ambekan ngene. Ibuk selalu ndungo mbak, ya allaah.. ojo mati disek po.o aku sek pengen ngeramut keluargaku (Wcr.NI.150)."

"ibuk ini susah nak, yang ibu bayangin kadang apa saya ini punya penyakit jantung atau penyakit paru-paru, kok sampai ke masalah pernafasan seperti ini. Ibu selalu berdoa, ya Allah hamba jangan meninggal dulu, hamba masih ingin merawat keluarga"

2) Jenis kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya

Dalam Anisa dan Ifdil (2016), Freud membedakan kecemasan menjadi tiga jenis, yakni kecemasan neurosis, kecemasan moral, kecemasan realistik :

Pada hasil wawancara NI yang merupakan informan 3, diperoleh gambaran berikut ini:

Penjelasan informan 3 menjelaskan bahwa informan 3 memang sudah sadar akan kecemasan masalah kesehatan yang ada dalam dirinya, dan sudah ada kemauan untuk memeriksakan diri lebih lanjut, namun terkendala masalah biaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Prikso yoo nak buk bidan kono ae nak (Wcr.NI.70)."
"priksa yaa ke bu bidan aja nak"

"Gaono duwik e nak, lek sering-sering nang bidan. Gae mangan cukup ae ibuk wes seneng kok (Wcr.NI.85)"
"ga ada uangnya nak, kalu sering-sering ke bidan, buat makan cukup aja ibu udah seneng kok"

"Sakjane yo kepengen nak lek prikso nak dokter, tapi kan kadang ae lek sirah e ibu ngelu tak tahan nak ben gak bolak balek nang bu bidan ae. Gaono duwik e (Wcr.NI.120)"
"sebenarnya ya pengen nak priksa ke doker, tapi kan terkadang kalau sakit kepala ibu tahan nak biar nggak bolak balik ke bu bidan. Nggak ada uangnya"

"Iyoo nak, ibuk yoo mikir dewe mosok yoo pengeluaran akeh seng tak gawe nang bidan. gak yoo misale kekurangan ibuk yoo tambah bingung nak, mangkane wes ambi di empet titik-titik ae loroh e. gae turu. Diistirahatno sedino ngunu ae.(Wcr.NI.90)"
"iyaa nak, ibuk ya mikir sendiri masak ya pengeluaran banyak yang dibuat ibuk buat ke bidan. Misalnya kekurangan ibuk ya tambah bingung nak, mangkannya udah sama di tahan-tahan dikit aja sakitnya. Buat tidur. Diistirahatkan seharian aja"

Signifikan other membenarkan apa yang disampaikan oleh informan 3 mengenai kendala ekonomi informan 3 untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut

"Waah gak ngerti maneh seh mbak lek ngono ceritane. Mungkin ae ibuk emoh mbebani keluarga. Soale kan biaya nak dokter jelase akeh. (Wcr.AY.60)"
"waah gak ngerti juga sih mbak kalau gitu ceritanya. Mungkin aja ibuk nggak mau membebani

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluarga. Soalnya kan biaya ke dokter jelas banyak"

"Iyoo seh, tapi lek disawang teko keaadaan ekonomi yoo koyok e gak mungkin mbak ibuk njaluk prikso nak dokter (Wcr.AY.70)"

"iyaa sih, tapi kalau dilihat dari keadaan ekonomi juga yaa gak memungkinkan mbak kalau ibuk minya priksa ke dokter"

b. Faktor-faktor penyebab kcemasan

Dalam Anisa & Idfil (2016) menurut Adler dan Rodman terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yakni pengalaman negatif dari masa lalu, dan pikiran tidak rasional:

Berdasar wawancara kepada informan 3 ibu NI menuturkan :

"iku mbak kadang seng tak gae pikiran yoan, kadang aku yoo mikir lek nak dokter kan biasa e ono pemeriksaan lebih lanjut, naah otomatis kan butuh biaya akeh mbak. Aku emoh mbak dadi beban e keluarga. Aku dikandani bu bidan ae wes wedi wedi wani lek ngelakoni sembarang kalir tak ati ati mbak cekne gak kumat. Lek kumat iku sakno anak-anak e ibuk sek cilik. Sek butuh ibuk kabeh (Wcr.NI.140)."

"itu mbak terkadang yan dpikirkan ibuk itu seperti mikir kalau ke dokter kan biasanya ada pemeriksaan lebih lanjut, nah itu otomatis butuh banyak biaya. Aku nggak mau jadi beban keluarga. Aku kalau udah di bilangin sama bu bidan aja antara takut sama berani kalau mau melakukan apa-apa, dilakukan dengan hati-hati mbak biar nggak kambuh. Kalau kambuh kasian anakku masih kecil. Semuanya Masih butuh ibunya "

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pernyataan bu NI selaku informan ke 3 dibenarkan oleh *significant other* 3 dalam penelitian ini yang tak lain adalah menantunya yang tinggal satu tumah dengannya seperti:

> "Iyoo mbak, saiki opo-opo jelas butuh biaya. Ibuk kan wonge wedi lek di prikso dokter tambah dikandani lek duwe penyakit ngene ngene tambah bingung kabeh . soale biasae kan diwajibno ono tindakan lanjutan. Lek gak iso ngelakoni tindakan lanjutan e gak yoo tambah kepikiran kabeh seh mbak (Wcr.AY.65)"
>
> *"iya mbak, sekarang apa-apa jelas butuh biaya ibuk kan orangnya takut kalau di periksa dokter kalau misal dibilangin punya penyakit begini begitu malah akan menambah kebingungan ibuk. Soalnya biasanya kan diwajibkan ada tindakan lanjutan. Kalau nggak bisa melakukan tindakan lanjutannya kan menambah beban pikiran mbak."*

c. Hasil analisis data

Berdasarkan berbagai temuan data penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam kepada 3 informan dan wawancara kepada *significant other* dari ketiga informan, data hasil wawancara tersebut kemudian dianalisis dan diinterpretasikan sesuai dengan fokus penelitian yang dibagi dalaam 2 kelompok bahasan, yang pertama yakni gambaran kecemasan pada wanita *overweight*, sedangkan yang kedua yakni faktor-faktor penyebab adanya kecemasan pada wanita *overweight*, untuk lebih jelasnya peneliti akan memaparkan bahasan berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Gambaran kecemasan

1) Informan 1

Informan 1 merupakan seorang wanita dewasa berusia 48 tahun yang memiliki berat badan (BB) 82 kg. berdasarkan hasil wawancara dapat dilihat pada gejala dari kecemasan dan termasuk dalam jenis kecemasan seperti apa gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatan informan 1 akan dipaparkan peneliti sebagai berikut:

a) gejala-gejala adanya kecemasan pada wanita *overwight* terhadap kesehatannya

Pada gejala-gejala kecemasan wanita *overweight* terhadap kesehatan yang dimunculkan oleh informan 1 yaitu:

1. Gejala fisik, tergambar dalam tanda-tanda adanya gangguan kesehatan informan 1 yaitu sering mengeluh sakit lutut yang ketika kambuh informan 1 sering kepikiran yang membuat ia mengeluarkan keringat berlebih
2. Gejala behavioral, informan 1 menampakkan respon prilakunya dengan memilih tindakan menghindari pemeriksaan diri lebih lanjut terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesehatannya dan memilih untuk diam agar tidak semakin khawatir secara berlebihan

3. Gejala kognitif, adanya kecemasan tercermin dari cara berpikir informan 1 yang selalu berpikir bahwa akan akan mengalami nasib yang sama seperti temannya yang menderita penyakit diabetes militus dan kemudian meninggal dunia.

b) Jenis kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya

Berdasarkan wawancara kepada informan 1,Jenis kecemasan wanita *overweight* terhadap kesehatannya yang digambarkan oleh informan 1 darri 3 jenis kecemasan menurut Freud yaitu:

Kecemasan realistik, menyamakan adanya gangguan ksehatan pada pengalaman masa lalu orang lain dengan kondisinya saat ini karena terdapat persamaan pada usia dan kelebihan berat badan yang dimiliki oleh informan 1 dan temannya.

2) Informan 2

Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan 2 beserta significant other yang merupakan keponakan sekaligus tetangga dari informan 2, gambaran adanya kecemasan yang dimiliki oleh informan 2 diantaranya:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) gejala-gejala adanya kecemasan pada wanita *overwight* terhadap kesehatannya

kecemasan pada wanita *overweight* dimunculkan oleh informan 2 berdasarkan gejala-gejala kecemasan, antara lain:

1. gejala fisik, ditunjukkan masalah kesehatan yang paling sering dirasakan oleh informan 2 yaitu sakit lutut, batuk-batuk, dan mudah capek yang terkadang membuat informan 2 memikirkan tanda kesehatan mulai menurun hingga berakibat sesak nafas.
2. Gejala behavioral, tercermin dari perilaku informan 2 yang selalu mengabaikan berbagai tanda masalah kesehatan, menjahui apapun tindakan yang berbau rumah sakit dan lebih memilih untuk memilih bertindak sendiri seperti mengobati dengan obat-obatan yang diperjual belikan di warung.
3. Gejala kognitif, tampak informan 2 selalu berpikir dan meyakini bahwa ia memang memiliki bawaan penyakit mengingat diusia yang saat ini dengan berat badan berlebih dan jika di priksakan hasilnya menunjukkan terdapat penyakit yang serius

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

informan 2 sangat takut menjadi beban bagi keluarganya.

b) Jenis kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya

Pada informan 2, hasil wawancara mengenai Jenis kecemasan wanita *overweight* pada kesehatan yang ada pada diri informan 2 yaitu

Kecemasan neurosis, berawal dari ketakutannya terhadap apapun yang berbau rumah sakit dan dipaksa oleh orang-orang terdekatnya untuk melakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan kemudian akan menjadi beban keluarga jika mengetahui benar-benar ada penyakit yang ada dalam dirinya.

3) Informan 3

Informan terakhir dalam penelitian ini yaitu informan 3 adalah seorang ibu rumah tangga yang berusia 42 tahun dengan berat badan 77 kg. Gambaran kecemasan pada informan 3 dilihat dari gejala-gejala dan jenis kecemasan yang ada dalam diri informan 3, yaitu:

a) gejala-gejala adanya kecemasan pada wanita *overwight* terhadap kesehatannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh wanita overweight terhadap kesehatannya yang ditampakkan oleh informan 3 antara lain:

1. gejala fisik, tampak bahwa masalah kesehatan yang sering dijadikan keluhan oleh informan 3 yakni sakit pada bagian kepala dan masalah pernafasan, dari tanda menurunnya kesehatan tersebut menimbulkan efek yang biasanya dialami oleh informan 3 yakni mudah marah, sesak nafas dan sulitnya menahan emosi.
2. gejala behavioral, terlihat dari perilaku informan 3 yang memilih melakukan pemeriksaan diri ke bidan tedekat namun masih sering kambuh kemudian informan 3 dibayang-bayangi oleh berbagai macam penyakit serius setelah untuk menahan dan melupakan rasa sakitnya setelah mengingat bahwa keadaan ekonominya kurang ketika harus melakukan pemeriksaan ke dokter.
3. Gejala kognitif, tergambar dari cara fikir informan 3 yang selalu beranggapan hidupnya tidak akan lama ketika mengingat bahwa informan 3 memiliki masalah kesehatan yang sering kambuh seperti sakit kepala dan masalah pernafasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Jenis kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya

Pada hasil wawancara informan 3, Jenis kecemasan wanita dengan berat badan berlebih pada kesehatan tubuh informan 3 yakni:

Kecemasan neurosis, adanya dorongan dalam diri untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut namun terkendala masalah ekonomi keluarga yang pas-pasan dan hanya cukup untuk kebutuhan sehari-hari yang kemudian informan 3 cemas jika menjadi beban keluarga dengan adanya gangguan kesehatan yang dialami.

b. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Terdapat beberapa hal yang dapat memunculkan adanya kecemasan dalam diri wanita yang memiliki berat badan berlebih terhadap kesehatannya. Seperti adanya pengalaman negatif dan pikiran yamg tidak rasional (Adler dan Rodman dalam Anisa & Ifdil 2016)

Pada penelitian ini, terdapat beberapa faktor yang menjadi mendukung penyebab terbentuknya kecemasan pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan terhadap kesehatannya., dimana faktor tersebut berbeda pada masing-masing informan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan penuturan dari imforman 1, mengaku bahwa terbentuknya kecemasan dalam dirinya mengenai berat badannya yang saat ini yang mengganggu ksehatan tubuhnya hingga ia menutup mata dengan adanya kesehatan yang kurang menurun dikarenakan adanya faktor pengalaman negatif dari masa lalu, yaitu pengalaman negatif miliki orang lain yang memiliki kelebihan berat badan dan usia yang sama dijadikan sebagai tolak ukur informan 1 dalam dirinya yang mengklaim dirinya akan bernasib sama seperti orang lain tersebut, apabila melek terhadap kesehatan dengan memeriksakan diri ke dokter kemudian akan terserang penyakit yang berbahaya yang kemudian berujung pada kematian.

Pada informan 2, faktor yang menyebabkan dan mendukung terbentuknya kecemasan yang ada dalam dirinya untuk tetap menutup mata terhadap adanya gejala-gejala masalah kesehatan dikarenakan faktor pikiran yang tidak rasional, yaitu informan 2 selalu dibayang-bayangi dengan penyakit berat akan menimpa informan 2 jika dirinya melakukan pemeriksaan ke tenaga medis seperti rumah sakit akan disuntik, bayangan penyakit yang menimpa dirinya akan muncul dan membuat beban seluruh keluarga.

Sedangankan pada informan 3, faktor yang mendukung terdapat kecemasan dikarenakan adanya faktor pikiran yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak rasional, dimana menurutnya pemeiriksaan akan kesehatannya cukup dilakukan di bidan terdekat, meskipun sakitnya masih sering kambuh karena menganggap bahwa sakit yang berkaitan dengan masalah berat badannya di usia yang saat ini adalah penyakit yang wajar. Sebenarnya informan 3 ingin melakukan pemeirksaan kesehatan namun terkendala masalah biaya yang jika memang ternyata di temukan masalah kesehatan yang serius terhadap dirinya, ia sanagat khawatir akan menjadi beban keluarga lantaran uang yang seharusnya diperuntukkan untuk kebutuhan keluarga akan dipakai untuk berobat lanjutan.

C. Pembahasan

Kecemasan ialah suatu kondisi psikologis atau dapat dikatakan bentuk emosi dari seorang individu berupa kegelisahan, kekhawatiran, ketegangan yang berkaitan dengan perasaan terancam bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa mendatang. Freud (1936) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan efektif, yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang menjadi pengingat orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang (Karauwan, 2020).

Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup setiap orang. Kebanyakan kecemasan cenderung sering terjadi pada wanita. Hal ini dikarenakan ketika laki-laki dan wanita dihadapkan pada sebuah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permasalahan yang sama, wanita dan laki-laki akan berbeda dalam menanggapinya. pada Wanita biasanya cenderung menganggap bahwa segala sesuatu permasalahan terlalu rumit untuk dihadapi, untuk itulah ketika wanita memikirkan sesuatu haruslah detail, hingga tak jarang banyak wanita merasa sulit untuk menemukan jalan keluarnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan Penelitian ilmiah termutakhir yang dilakukan oleh Dr. Bur Kumink dari Universitas Bensalvania tahun 1997 yang membuktikan bahwa wanita memang lebih banyak terpuruk pada kecemasan sebanyak tiga kali lipat dari pada laki-laki. (Al-Uqshari, 2006).

Salah satu permasalahan yang sering dihadapkan pada wanita yakni berat badan berlebih atau bisa disebut dengan *overweight*. Ketika wanita dewasa dihadapkan masalah berat badan, yang terbesit pertama bukan hanya soal penampilan, tetapi juga tentang kesehatan. Kesehatan meupakan sesuatu yang sangat didambakan oleh setiap indivmenidu, hal ini dikarenakan kesehatan merupakan aset utama dalam kehidupt an manyeusia. Misnadiarly (2007) menuturkan, Salah satu penyebab menurunnya kesehatan adalah gaya hidup yang tidak sehat yang dapat menimbulkan kelebihan berat badan sehingga dapat berpotensi memicu resiko menurunnya kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa wanita dengan berat badan berlebih memiliki kecemasan terhadap kesehatannya yang dapat diketauhui melalui gejala-gejala dari kecemasan dan jenis dari kecemasan itu sendiri. gejala-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gejala adanya Kecemasan Pada wanita dengan berat badan berlebih terhadap kesehatannya dalam penelitian ini, ditunjukkan terdapat pada gejala fisik, gejala behavioral dan gejala kognitif dari semua informan

Adanya kecemasan dalam diri wanita dengan berat badan berlebih dapat dilihat berdasarkan gejala-gejala yang ditampakkan oleh fisik yang merupakan bagian dari tubuh, seperti gelisah, mudah berkeringat, sesak nafas, mudah marah atau "sensitif", pusing, lemas Jeffrey S. Nevid, dkk (2005). Hal tersebut juga dikuatkan oleh Kholil Lur Rochman (2010) yang mengatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan terdapat gejala-gejala yang bersifat fisik antara lain emosi yang tidak stabil, mudah berkeringat, bedan terasa sangat lelah, dsb (Carina, 2012).

Gejala lain yang dapat dilihat dalam diri wanita yang mengalami kecemasan dengan berat badan berlebih yaitu terlihat dari gejala behavioral, dimana pada gejala ini, kecemasan pada seseorang ditampakkan berdasarkan perilakunya (Jeffrey S. Nevid, dkk 2005) menyebutkan bahwa gejala tersebut diantaranya seperti perilaku terguncang, perilaku menghindari sesuatu dengan sengaja menutup mata mengenai masalah kesehatan menurun yang telah ditampakkan oleh tubuh. Sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Siti Sundari (2004) bahwa kecemasan pada wanita dengan berat badan berlebih terhadap kesehatannya dapat dilihat berdasarkan gejala yang bersifat mental seperti tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan menghindari pemeriksaan ke dokter.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan gejala kognitif dalam diri orang yang mengalami kecemasan terlihat berdasarkan cara berpikirnya diantaranya yakin terhadap sesuatu mengerikan akan terjadi tanpa disertai penjelasan yang jelas seperti meyakini bahwa orang yang memiliki kelebihan berat badan memiliki penyakit serius yang tidak akan bisa disembuhkan, berpikir semuanya terasa membingungkan tanpa bisa diatasi dengan berdiam diri tanpa adanya pemeriksaan medis mengenai masalah penurunan kesehatan, berpikir segera mati , berpikir secara berulang-ulang terhadap hal-hal yang mengganggu (Anisa & Idfil 2016).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan 3 gejala dari keceemasan yang ada dalam diri wanita *overweight* terhadap kesehatannya yang terdiri dari gejala fisik, gejala behavioral dan gejala kognif.

. Sigmund Freud dalam Hayat (2014) mengemukakan kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa penderitanya. Untuk dapat mengetahui kecemasan seperti apa yang dialam oleh seorang wanita dengan berat badan berlebih, maka perlu menggolongkan jenis kecemasannya, karena setiap kecemasan yang dialami seorang wanita dengan berat bdaan berlebih terhadap kesehatannya tentulah tidak sama. jenis-jenis kecemasan menurut Sigmund Freud, terdapat tiga jenis, yakni kecemasan neurosis, kecemasan moral, dan kecemasan realistik.

Ketiga informan dalam penelitian ini memiliki jenis kecemasan berbeda. Pada informan 1 jenis kecemasan yang dialami yaitu kecemasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

realistik, sedangkan pada informan 2 dan informan 3 jenis kecemasan yang dialami memiliki persamaan yaitu kecemasan neurosis. Sejalan dengan hal tersebut, Correy (1996) mengatakan bahwa adanya penggolongan dari jenis kecemasan yang dialami oleh wanita dengan berat badan berlebih terhadap kesehatannya bertujuan agar mengetahui apakah kecemasan tersebut dapat menjadi sumber motivasi untuk berbuat kearah kesuksesan dan kemajuan hidup (kecemasan normal) ataukah justru yang dialami wanita dengan berat badan berlebihan terhadap kesehatannya yakni masuk dalam golongan kecemasan yang melebihi batas normal (kecemasan neurotik) yang mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup (Hayat,2014).

Kecemasean pada wanita dengan berat badan berlebih terhadap kesehatannya diperoleh oleh beberapa faktor yang mendukung terbentuknya kecemasan itu sendiri yakni pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Adler dan Rodman dalam Anisa & Ifdil 2016). Adanya peran penglaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional pada wanita dengan berat badan berlebih terhadap kesehatannya memiliki peran yang penting dalam pembentukan kecemasan. Kedua faktor tersebut sangat berkaitan erat dengan pola pikir. Nugraheni (2010) mengatakan bahwa Pola pikir seseorang sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*), apabila wanita dengan berat badan berlebih memiliki pola pikir yang negatif, maka wanita dengan berat badan berlebih tersebut cenderung akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami kecemasan yang pada akhirnya akan mengganggu kehidupannya.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa gambaran kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dapat dilihat melalui gejala yang terdiri dari gejala fisik, gejeiala behavioral dan gejala kognitif. Selain itu, kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dapat digolongkan melalui jenis kecemasan itu sendiri seperti kecemasan neurotik, kecemasan moral dan kecemasan realistik. Faktor yang mendukung terbentuknya kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dalam penelitian ini yaitu adanya pengalaman negatif dan pikiran yang tidak rasional.

Penelitian ini telah menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara pada subjek penelitian yang terdiri dari informan dan *siginificant other*. Tidak ada yang sempurna dalam sebuah penelitian, Penelitian ini memiliki kelemahan seperti adanya keterbatasan teknik pengumpulan data yang hanya menggunakan teknik wawancara mendalam tanpa diperkuat oleh teknik pengumpulan data lain, karena adanya keadaan pandemi covid-19 yang tidak memungkinkan untuk saling berinteraksi. Sehingga pertemuan antara individu dengan subjek penelitian saat penggalian data harus dibatasi dengan menjaga jarak dan dalam waktu yang singkat. Pada peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dalam konteks yang berbeda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini diketahui terdapat suatu gambaran kecemasan pada wanita overweight terhadap kesehatannya yang terdapat pada ketiga informan penelitian. Dimana gambaran adanya kecemasan pada wanita *overweight* tersebut ditampakkan oleh gejala- gejala kecemasan yang ada, seperti gejala fisik, gejala behavioral, gejala kognitif. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh wanita *overweight* terhadap kesehatannya digolongkan dalam jenis kecemasan kecemasan neurotik dan kecemasan realistik.

Terbentuknya kecemasan pada wanita overweight tidak terlepas dari pengaruh beberapa faktor yang mendukung terbentuknya kecemasan pada wanita *overweight* terhadap kesehatannya dalam penelitian ini yaitu dilatar belakangi oleh pengalaman negatif dan pikiran yang tidak rasional dari wanita *overweight* sehingga menimbulkan adanya kecemasan yang dapat mengganggu kehidupannya. Oleh karena itu, wanita *overweight* diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor pemicu tersebut agar dapat mengurangi kecemasan yang ada dalam dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih sehat secara fisik dan psikis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Saran

1. Kepada Wanita *overweight*, diharapkan agar lebih memperhatikan gaya hidup sehat dengan rajin memeriksakan diri ke dokter yang tepat supaya dapat meminimalisir atau mengurangi kecemasan terhadap kesehatan
2. Kepada keluarga, diharapkan untuk lebih memahami keadaan wanita overweight dan meyakinkan bahwa terganggunya kesehatan pada wanita overweight belum tentu akan berakibat serius dan berujung pada kematian.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar melakukan kajian riset mengenai kecemasan pada wanita overweight pada fokus bahasan yang berbeda dan lebih mengembangkan lagi penelitian ini secara lebih mendalam menggunakan metode lain seperti metode kuantitatif atau dengan mix methode (kuali-kuanti).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al-Uqshari, Yusuf. 2006. *Menuju Puncak Prestasi Tanpa Batas*. Gema Insani: Depok.

Anggraini, Selvi Noervia, dkk. 2013. *Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Tentang Obesitas Di SMKN KUDU JOMBANG*. STIKES Pembkab Jombang.

Andri & Dewi P, Yenni. 2007. *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan*. Volume 57 Nomor 07.

Annisa, Fitri dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Ejournal Konselor. Volume 5. Nomor 2.

Asih, Imalia Dewi. 2005. *Fenomenologi Husserl: Sebuah Cara Kembali Ke Fonomena. Jurnal Keperawatan Indonesia*. Volume 9. Nomor 2.

Carina Agita, Hardiani. 2012. *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapida Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*. Thesis. Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta.

Chaplin, L.N, dkk. 2010. *Beyonds brands: Happy Adolescents see the good in people*. The Journal of Positive Psichology.

Creswell, J.W. 2014. *Reseach Design (Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches) 4th Edition.* Uinted States Of America: SAGE Publication, Inc

Diana, Rian, dkk. 2013. *Faktor Resiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia.* Jurnal Gizi Dan Pangan. Volume 8. Nomor 1.

Diferiansyah, Okta, dkk. 2016. *Gangguan Cemas Menyeluruh*. Jurnal Medula Unila. Volume 5. Nomor 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fernando, M. Luthfi. 2019. *Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 07. Nomor 01.

Halyat, Abdul. 2014. *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*. KHAZANAH. Volume XII. No.01

Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Gramedia: Jakarta

Hermawan, Erry. 2017. *Pengaruh Penerimaan Diri Remaja Putri Terhadap Tingkat Kecemasan Akibat Kegemukan Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan STIKES BETHESDA YAKUM 2016*. Ejurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi I Tahun Ke-6.

Karauwan, Matthew Zico. 2020. *Refleksi Kecemasan dalam Final Destination 3 Karya James Wong*. Jurnal Skripsi. Universitas Sam Ratulangi: Manado.

Kurniawati, Ni Wayan Widi dan Luh Made Karisma Sukmawati Suarya. 2019. *Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan Dengan Berat Badan Berlebih*. Jurnal Psikologi Udayana. Vol 6. No 2.

Kutresnaningdian, Firdha. *Peran Kesadaran Kesehatan dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik.* Universitas Islam Internasional Indonesia (UIII): Depok.

Masdar, Huriatul, dkk. 2016. *Depresi, Ansietas dan Stres Serta Hubungannya dengan Obesitas Pada Remaja.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Volume 12. Nomor 4.

McRae, .M. P. 2010. *Male and Female Differencesin Variability with Estimating Body Fat Composition Using Skinfold Calipers. Journal of chiropatic Medicine*. Volume 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit.* Yayasan Pustaka Obor Indonesia: Jakarta.

Moeleong, L.J (2008) *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi Cetakan Kedua Puluh Lima.* PT Remaja Rosdakarya: Bandung.

Nareza, Meva (2020). https://www.alodokter.com/memahami-hipokondria kecemasan-berlebihan-terhadap-penyakit. diakses pada sabtu 10 Juli 2020 Pukul 03.30.

Nugrahadi Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa.* Surakarta.

Nugraheni, Andina Prilajeng. 2010. *Hubungan antara pola pikir dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi Universitas Sananta Dharma Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Sananta Dharma : Yogyakarta.

Nurvaeni, Andriana Ivanti. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Guru Di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.* UNY : Yogyakarta.

Pratiwi, Tika Ayu dan Rahayu Lubis, dkk. 2018. *Pengaruh Obesitas Terhadap Kejadian Diabetes Militus Pada Wanita Usia Subur di RSUD Dr. Djoelham Binjai Tahun 201.* Journal Of Healthcare Technology and Medicine. Volume 4. Nomor 1.

Purwanti, Melvy, dkk. 2017. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN*. Jurnal Vokasi Kesehatan. Volume 3. Nomor. 2.

Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan, Bagaimana Menangani Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor: Jakarta.

Rifianto, Argo Jurawal dan Faridha Nurhayati. 2014. *Hubungan Berat Badan Lebih Dan Kecemasan Dengan Hasil Tes Roll Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 sidoarjo*. Volume 2. Nomor 01.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sabalurien, Farah Radina. 2018. *Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas (Studi Kasus Pada Wanita Konsumen Obat Pelangsing di Samarinda)*. Ejournal Psikologi. Volume 6. Nomor 4.

Saridewi, Bunga. 2018. https://www.alomedika.com/ penyakit/endokrinologi/ obesitas/epidemiologi. Diakses pada Sabtu 17 Juli 2021 pada pukul 04.15 WIB

Sayoga Ibnu Budi. 2014. *Hubungan Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Skripsi. UMP: Purwokerto.

Sikalak, Wegiarti,dkk. 2017. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun. 2017*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 5. Nomor 3.

Septiani, Riswanti & Bambang Budi Raharjo. 2017. *Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus Pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes)*. Public Health Prespective Journal. Volume 2. Nomor 3.

Susanti, Endang dan Nur Kholisoh. 2018. *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi Pada Anggota Komunitas Herballife Klub Sehat Ersanddi Jakarta*. Jurnal Lugas. Volume 2 Nomor 1.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta: Bandung

Sugondo, S dan D. Purnamasari. 2014. *Ilmu Penyakit Dalam Jild II*. Interna Publishing: Jakarta Pusat.

Suyitno. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip, Dan Operasionalnya*. Akademia Pustaka: Tulungagung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Vidyasari, Ajeng Ayu. 2012. *Gambaran Tentang Obesitas Dengan Pola Hidup Sehat Tenaga Kerja Bagian Wire Rod Mill (WRM) Dan PP3 Di PT Krakatau Steel Cilegon*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Wirawan, N.N. 2016. *Sensitifitas dan spesifitas IMT dan Lingkar Pinggang panggul dalam Mengklasifikasikan Kegemukan Pada Wanita*. Indonesian Journal of Human Nutrition.Volume 3 Nomor 1.

Wiyadi, Rina Loriana, dkk. 2013. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus*. Jurnal Husada Mahakam. Volume 3. Nomor 6.

Yulnefia. 2018. *Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sekolah Menengah Analisis Kesehatan Abdurrab*. Volume 1. Nomor 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id