



Faktor Sosial dan Budaya yang Mempengaruhi Obesitas (Studi Kualitatif pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Raya Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah)

Salma Bahsoan^{1*}, Arlin Adam², Andi Alim³

^{1,2,3} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Alamat: Jl. Andi Ahmad No.25, Murante, Mungkajang, Kota Palopo 91921

Korespondensi penulis: bahsoansalma@gmail.com

Abstract. *Obesity in women of childbearing age is a growing health problem, not only due to dietary patterns and lack of physical activity, but also due to the influence of social and cultural factors. This study aims to gain a deeper understanding of the experiences, perspectives, and habits of women of reproductive age who are obese within the context of local social and cultural norms. Using a qualitative phenomenological approach, data was collected through in-depth interviews with five primary informants who are obese, as well as triangulation informants from community health workers and healthcare professionals. The results of the study indicate that perceptions of obesity are still predominantly viewed from the perspective of physical appearance rather than health. Social factors such as family eating patterns, snacking habits, comments from others, and lack of physical activity are triggers for obesity. Meanwhile, local culture has a varied influence—some communities are beginning to adopt slim body ideals, while others remain neutral. Obesity also impacts self-confidence, social stigma, and limitations in daily activities. However, most informants expressed hope for a healthier life. This study recommends interventions that consider local cultural values and involve family and community support in obesity prevention efforts.*

Keywords: *Cultural Values, Obesity, Phenomenology, Reproductive-Age Women, Social Factors*

Abstrak. Obesitas pada wanita usia subur merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat, tidak hanya karena pola makan dan kurangnya aktivitas fisik, tetapi juga karena pengaruh faktor sosial dan budaya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, dan kebiasaan wanita usia subur yang mengalami obesitas dalam konteks sosial dan budaya lokal. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima informan utama yang mengalami obesitas serta informan triangulasi dari kader dan tenaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap obesitas masih dominan dipandang dari sisi penampilan fisik, bukan kesehatan. Faktor sosial seperti pola makan keluarga, kebiasaan ngemil, komentar dari orang sekitar, serta minimnya aktivitas fisik, menjadi pemicu obesitas. Sementara itu, budaya lokal memiliki pengaruh yang beragam—beberapa masyarakat mulai mengadopsi standar tubuh ideal yang ramping, sementara sebagian lainnya bersikap netral. Obesitas juga berdampak pada kepercayaan diri, stigma sosial, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Namun demikian, sebagian besar informan memiliki harapan untuk hidup lebih sehat. Penelitian ini merekomendasikan intervensi yang mempertimbangkan nilai budaya lokal dan melibatkan dukungan keluarga serta masyarakat dalam upaya penanggulangan obesitas.

Kata kunci: Nilai Budaya, Obesitas, Fenomenologi, Wanita Usia Reproduksi, Faktor Sosial

1. LATAR BELAKANG

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat prevalensinya baik di tingkat global maupun nasional. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh yang berlebihan dan berisiko terhadap kesehatan. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan berbagai masalah psikososial dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung koroner (Sudargo et al. 2018). Di Indonesia, tren obesitas menunjukkan peningkatan yang

signifikan dari tahun ke tahun, termasuk pada kelompok wanita usia subur (WUS). Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada WUS terus meningkat, dan menjadi tantangan serius dalam upaya perbaikan status gizi serta kesehatan reproduksi wanita. Wilayah-wilayah di luar Jawa, termasuk Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah, juga tidak luput dari masalah ini. Di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, misalnya, kasus obesitas pada WUS menunjukkan kecenderungan meningkat, meskipun wilayah ini secara geografis tergolong semi-perdesaan dengan akses terhadap pangan dan pelayanan kesehatan yang relatif terbatas (Nanda et al. 2025).

Faktor-faktor penyebab obesitas pada WUS tidak hanya berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Pandangan masyarakat terhadap tubuh ideal, kebiasaan makan dalam keluarga, konstruksi peran gender, serta norma-norma adat yang membentuk gaya hidup harian menjadi bagian integral dari dinamika penyebab obesitas. Misalnya, pada beberapa komunitas lokal, tubuh gemuk sering dikaitkan dengan simbol kemakmuran dan kesehatan, sehingga memengaruhi perilaku makan dan persepsi individu terhadap berat badan (Setyawati 2023). Namun demikian, pemahaman terhadap aspek sosial dan budaya ini masih terbatas dalam penelitian-penelitian berbasis kuantitatif. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif menjadi penting untuk menggali secara mendalam bagaimana WUS memahami, merasakan, dan mengalami faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai konstruksi sosial dan budaya yang melatarbelakangi terjadinya obesitas, khususnya pada konteks lokal masyarakat di Puskesmas Simpang Raya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi kualitatif tentang faktor sosial dan budaya yang memengaruhi obesitas pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah, guna menghasilkan temuan yang dapat menjadi dasar dalam perumusan kebijakan dan intervensi yang lebih tepat dan kontekstual.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologis (Syahrizal and Jailani 2023). Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam makna dan pengalaman subjektif yang dialami oleh wanita usia subur (WUS) terkait obesitas dalam konteks sosial dan budaya mereka. Studi fenomenologis memungkinkan peneliti memahami persepsi dan penafsiran individu terhadap realitas sosial yang mereka hadapi, terutama dalam hal pola makan, gaya hidup, dan pandangan masyarakat terhadap

tubuh dan kesehatan. Penelitian ini berupaya mengungkap faktor-faktor sosial dan budaya yang secara tidak langsung membentuk kebiasaan dan perilaku yang berkontribusi terhadap obesitas pada kelompok WUS (Mulyana et al. 2024). Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah. Lokasi ini dipilih secara purposif berdasarkan data yang menunjukkan kecenderungan meningkatnya prevalensi obesitas pada wanita usia subur serta adanya nilai-nilai sosial dan budaya lokal yang khas (Rukin 2019). Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Maret hingga Juni 2025, dengan mempertimbangkan ketersediaan informan dan dukungan dari pihak puskesmas setempat.

Informan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi antara lain: wanita usia subur (15–49 tahun) yang mengalami obesitas berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya minimal dua tahun, bersedia terlibat dalam penelitian secara sukarela, serta mampu berkomunikasi secara verbal (Subhaktiyasa 2024). Penentuan jumlah informan utama dilakukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu hingga tidak ditemukan informasi baru yang signifikan (Yuliani and Supriatna 2023). Selain itu, informan triangulasi seperti petugas gizi, kader posyandu, dan tokoh masyarakat juga dilibatkan untuk memperkuat validitas data (Rahardjo 2017). Teknik pengumpulan data mencakup wawancara mendalam terhadap informan utama dengan menggunakan pedoman semi-terstruktur, observasi partisipatif terbatas untuk menangkap realitas sosial dan budaya dalam kehidupan sehari-hari, serta studi dokumentasi terhadap data sekunder seperti profil kesehatan puskesmas dan laporan gizi masyarakat (Mulyana et al. 2024). Wawancara dilakukan dalam Bahasa Indonesia, namun penggunaan bahasa lokal juga dimungkinkan sesuai kenyamanan informan. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan informan.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang mengelola proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Peneliti didukung oleh alat bantu seperti panduan wawancara, perekam suara, dan catatan lapangan (field notes) untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan data (Sarosa 2021). Analisis data dilakukan secara tematik, melalui tahapan transkripsi data hasil wawancara dan observasi, koding awal, identifikasi kategori dan tema, interpretasi temuan berdasarkan fokus penelitian, serta penyusunan narasi hasil analisis. Proses analisis ini dilakukan secara simultan dengan proses pengumpulan data, sesuai dengan prinsip analisis kualitatif interaktif (Dewi 2025). Keabsahan data dijaga melalui beberapa teknik, antara lain triangulasi sumber dengan

membandingkan informasi dari berbagai informan, member check atau konfirmasi data kepada informan, audit trail melalui dokumentasi seluruh proses penelitian, serta diskusi sejawat untuk menghindari bias subjektif peneliti. Langkah-langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas sosial yang dialami informan (Puspitasari 2025). Aspek etika penelitian juga diperhatikan secara ketat. Peneliti memperoleh izin resmi dari instansi yang berwenang sebelum melakukan pengumpulan data. Setiap informan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta diminta untuk menandatangani surat persetujuan (informed consent). Kerahasiaan identitas informan dijamin sepenuhnya, dan hak mereka untuk menolak atau menghentikan keterlibatan dalam penelitian dihormati sepenuhnya (Pradono et al. 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Terhadap Obesitas

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas informan memahami obesitas sebagai kondisi kelebihan berat badan yang dinilai secara visual dan kuantitatif, tanpa merujuk pada indikator medis seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) atau penyebab metabolik (Haryani 2024). Istilah seperti “kegemukan” dan “postur tubuh sangat gemuk” mencerminkan penyederhanaan pemahaman dan kuatnya pengaruh konstruksi sosial tentang tubuh ideal (Sudargo et al. 2018; Lailatullah 2017). Meskipun demikian, beberapa informan mulai menyadari dampak fisik dari obesitas, seperti nyeri lutut dan punggung (Windrasari 2019), serta mengalami ketidaknyamanan dalam aktivitas seperti mengenakan pakaian. Persepsi emosional juga muncul, ditandai dengan rasa sedih, takut, dan rendahnya kepercayaan diri akibat kondisi tubuh (Trinanda 2012; Romadhon 2023), meskipun ada pula yang menunjukkan sikap netral atau penerimaan (Thahir dan Masnar 2021). Hal ini menunjukkan bahwa obesitas dipersepsi tidak hanya sebagai masalah fisik, tetapi juga sebagai beban psikososial yang dipengaruhi oleh nilai sosial dan budaya.

Persepsi terhadap dampak obesitas terhadap aktivitas harian menunjukkan keragaman pandangan. Beberapa informan merasa bahwa obesitas tidak terlalu memengaruhi aktivitas mereka, yang dapat dikaitkan dengan keberhasilan adaptasi atau gaya hidup yang tidak menuntut fisik secara signifikan (Nahdiyah 2015; Nurmala 2020). Namun, sebagian lainnya mengaku aktivitas terganggu, bahkan sangat mengganggu, akibat keterbatasan fisik seperti kelelahan dan rasa tidak nyaman (Valani 2018). Perbedaan ini menunjukkan bahwa persepsi dampak obesitas dipengaruhi oleh kondisi individual dan konteks peran sosial, seperti wanita dengan peran ganda yang lebih rentan terhadap beban

fisik (Kadri 2020). Oleh karena itu, pendekatan edukatif dan intervensi kesehatan harus mempertimbangkan dimensi sosial, emosional, dan fungsional dari obesitas agar lebih kontekstual dan efektif.

Faktor Sosial yang Mempengaruhi Obesitas

Pernyataan informan menunjukkan bahwa pola makan harian wanita usia subur (WUS) dipengaruhi oleh kebiasaan sosial dan budaya yang belum sepenuhnya didasarkan pada kesadaran gizi. Meskipun sebagian besar informan mengaku memiliki pola makan tiga kali sehari, kebiasaan ngemil—terutama makanan manis—sering kali menjadi tambahan asupan kalori yang signifikan (Supu, Florensia, and Paramita 2022; Ramadhani and Djamaluddin 2024). Lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman, berperan besar dalam membentuk pola makan ini, baik melalui pemberian makanan maupun norma sosial makan bersama (Windrasari 2019; Setiawan 2015). Meski ada informan yang menyatakan tidak dipengaruhi oleh lingkungan, hal ini bisa mencerminkan kurangnya kesadaran terhadap pengaruh sosial yang bersifat implisit (Handayani 2020). Aktivitas fisik yang rendah, terutama di kalangan informan dengan gaya hidup sedentari, menjadi faktor risiko tambahan obesitas, sementara persepsi bahwa pekerjaan rumah tangga cukup sebagai aktivitas fisik menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman mengenai kebutuhan gerak tubuh secara medis (Nahdiyah 2015; Nurmala 2020). Aktivitas harian juga memberikan pengaruh yang beragam terhadap pola makan dan istirahat; sebagian informan menyatakan tidak terpengaruh, sementara lainnya mengalami gangguan ritme makan dan tidur akibat beban kerja (Darusman, Karwati, and Hamdan 2023).

Interaksi sosial dan komentar dari lingkungan sekitar turut memainkan peran penting dalam pembentukan citra tubuh dan persepsi terhadap obesitas. Sebagian informan mengaku menerima komentar mengenai bentuk tubuh mereka, yang dapat memunculkan tekanan psikologis seperti rasa malu, sedih, atau rendah diri (Raditya 2014; Alifa and Rizal 2020). Sebaliknya, adanya pandangan netral atau penerimaan dari lingkungan sosial juga dapat memberikan ruang psikologis yang lebih positif bagi sebagian individu (Windrasari 2019; Sofyan 2008). Namun, variasi dalam respons sosial ini menciptakan ambiguitas bagi informan dalam membentuk persepsi tubuhnya—antara harus berubah karena tekanan sosial atau menerima diri karena tidak ada penilaian negatif dari lingkungan (Rahardaya 2021). Kompleksitas persepsi ini memperlihatkan bahwa nilai-nilai sosial tentang tubuh ideal di masyarakat tidak homogen dan sedang mengalami pergeseran (Sugiyanto 2021; Amini 2024). Faktor-faktor sosial seperti komentar interpersonal, pengaruh keluarga, serta

norma kolektif terhadap makan dan bentuk tubuh secara signifikan memengaruhi perilaku makan, motivasi perubahan gaya hidup, dan penerimaan terhadap obesitas (Pramono and Rossalia 2023).

Nilai Budaya dan Norma Lokal

Pernyataan informan menunjukkan adanya keragaman persepsi budaya lokal terhadap obesitas, khususnya pada wanita usia subur. Sebagian informan menyampaikan bahwa wanita bertubuh gemuk dianggap tidak memenuhi standar kecantikan (Int, Ndy), yang mencerminkan adanya internalisasi norma kecantikan modern yang kerap mengidealkan tubuh langsing sebagai simbol estetika, kesehatan, dan kontrol diri. Dalam konteks ini, tubuh gemuk bukan hanya dilihat sebagai penampilan yang kurang menarik, tetapi juga sebagai penanda deviasi dari norma sosial yang secara halus atau eksplisit meminggirkan individu yang tidak sesuai (Fadhil 2023). Sebagaimana ungkapan informan Int, dan Ndy berikut ini: *"dalam pandangan masyarakat setempat, wanita bertubuh gemuk dianggap tidak memenuhi standar kecantikan."* (Int, 02/06/2025), *"dalam budaya di daerah saya, wanita yang bertubuh gemuk dipandang secara negatif atau dianggap jelek oleh masyarakat."* (Ndy, 09/06/2025). Namun, pemaknaan tersebut tidak seragam. Beberapa informan lain mengungkapkan bahwa budaya lokal tidak memiliki pandangan khusus, atau bahkan bersikap netral terhadap wanita bertubuh gemuk (Nm, Rni, Viw). Hal ini mengindikasikan bahwa dalam masyarakat Puskesmas Simpang Raya, nilai budaya terhadap bentuk tubuh perempuan belum sepenuhnya terstandarisasi atau homogen, melainkan bersifat fleksibel, dan bisa dipengaruhi oleh perubahan sosial seperti modernisasi, urbanisasi, dan media massa (Anugerah et al. 2025). Sebagaimana ungkapan informan Nm, Rni dan Viw berikut ini: *"dalam budaya di daerah saya tidak ada pandangan khusus terhadap wanita yang bertubuh gemuk."* (Nm, 16/06/2025), *"berdasarkan pengamatan saya, pandangan budaya terhadap wanita yang mengalami obesitas cenderung biasa saja."* (Rni, 28/06/2025), *"budaya di daerah saya, pandangan masyarakat terhadap wanita yang bertubuh gemuk bersifat umum atau netral."* (Viw, 26/05/2025).

Secara kultural, situasi ini mencerminkan adanya transisi budaya—di mana nilai-nilai tradisional yang mungkin sebelumnya tidak menilai tubuh secara ketat kini mulai bergesekan dengan nilai-nilai baru yang lebih menekankan pada tampilan tubuh ideal ala media atau budaya populer. Dalam hal ini, wanita bertubuh gemuk bisa berada dalam posisi rawan terhadap stigma kultural yang berkembang secara perlahan, meskipun tidak semua

anggota masyarakat mengadopsi pandangan tersebut secara aktif. Dari sudut pandang normatif, hal ini menunjukkan bahwa norma sosial tentang tubuh perempuan bersifat dinamis dan kontekstual. Norma tersebut dipengaruhi oleh interaksi sosial, nilai agama, ekonomi, dan ekspektasi gender yang hidup dalam komunitas lokal. Dalam masyarakat tertentu, tubuh gemuk bisa saja dianggap sebagai simbol kemakmuran dan kesejahteraan, tetapi di komunitas lain justru dimaknai sebagai ketidaksehatan atau ketidakdisiplinan (Swastini, Erviantono, and Noak 2025). Dari pernyataan para informan, tampak adanya perbedaan dalam mengaitkan antara tradisi atau kebiasaan makan dalam lingkungan sosial dan budaya dengan peningkatan berat badan. Satu informan mengungkapkan bahwa acara kumpul-kumpul keluarga atau masyarakat kerap menjadi momen yang mendorong konsumsi makanan berlebih, yang pada akhirnya memengaruhi berat badan (Int). Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang berbasis pada nilai kebersamaan dan perjamuan makan dapat berkontribusi terhadap praktik makan yang tidak terkendali, seperti makan dalam porsi besar, konsumsi makanan tinggi kalori, atau kebiasaan ngemil dalam suasana nonformal. Sebagaimana ungkapan informan Int berikut ini: "tradisi atau kebiasaan makan saat acara kumpul-kumpul dalam keluarga atau masyarakat turut memengaruhi berat badan." (Int, 02/06/2025).

Kegiatan sosial seperti arisan, syukuran, pesta adat, dan pertemuan keluarga sering kali melibatkan penyediaan makanan dalam jumlah besar sebagai simbol keramahan dan kesejahteraan. Dalam budaya lokal, memberi dan menerima makanan merupakan ekspresi nilai sosial, dan menolak makanan yang ditawarkan bisa dianggap tidak sopan. Praktik ini berpotensi memengaruhi sikap terhadap makanan, di mana konsumsi berlebih menjadi hal yang ditoleransi atau bahkan didorong secara implisit oleh norma sosial. Sebaliknya, sebagian besar informan lain menyatakan bahwa tidak ada tradisi atau kebiasaan makan yang secara langsung memengaruhi berat badan mereka (Ndy, Nm, Rni, Viw). Hal ini bisa dimaknai bahwa sebagian masyarakat tidak menyadari atau tidak mengaitkan praktik makan dalam kegiatan sosial sebagai faktor risiko terhadap obesitas. Minimnya kesadaran kritis terhadap peran budaya makan ini mungkin mencerminkan bahwa kebiasaan tersebut telah dianggap lumrah dan melekat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak dianggap sebagai sesuatu yang berpengaruh secara signifikan. Sebagaimana ungkapan informan Ndy, Nm, Rni, dan Viw berikut ini: "*tidak ada tradisi atau kebiasaan makan dalam keluarga atau masyarakat yang memengaruhi berat badan saya.*" (Ndy, 09/06/2025), "*tidak ada tradisi atau kebiasaan makan dalam keluarga atau masyarakat yang memengaruhi berat badan saya.*" (Nm, 16/06/2025), "*tidak ada tradisi atau kebiasaan*

makan dalam keluarga atau masyarakat yang memengaruhi berat badan saya." (Rni, 28/06/2025), *"tidak ada tradisi atau kebiasaan makan dalam keluarga atau masyarakat yang memengaruhi berat badan saya."* (Viw, 26/05/2025).

Perbedaan persepsi ini mencerminkan adanya keragaman dalam pemaknaan budaya terhadap makan dan obesitas, yang kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, paparan informasi kesehatan, atau pengalaman pribadi masing-masing informan. Ketidaksadaran akan keterkaitan antara budaya makan dan obesitas juga menandakan adanya kesenjangan dalam pemahaman konseptual masyarakat terhadap faktor penyebab obesitas, yang seharusnya menjadi perhatian dalam intervensi kesehatan masyarakat berbasis budaya. Dari pernyataan informan, terlihat bahwa dalam kegiatan adat dan pertemuan keluarga di wilayah Simpang Raya, terdapat kecenderungan bahwa jenis makanan tertentu memiliki nilai budaya dan simbolik, meskipun persepsi antarindividu berbeda (Harsanto 2015). Beberapa informan menyebutkan bahwa makanan seperti nasi, ikan, dan sayur merupakan hidangan yang dianggap wajib atau sering disajikan dalam konteks adat atau acara keluarga (Int). Makanan ini menggambarkan struktur menu lokal yang mencerminkan keseimbangan antara sumber energi (nasi), protein (ikan), dan serat (sayur). Hal ini menunjukkan bahwa praktik konsumsi makanan tradisional di wilayah ini mungkin berakar pada prinsip ketersediaan dan keseimbangan gizi, meskipun tidak selalu disadari secara ilmiah oleh masyarakat. Sebagaimana ungkapan informan Int berikut ini: *"nasi, ikan, dan sayur merupakan makanan yang dianggap wajib atau sering dikonsumsi dalam kegiatan adat atau keluarga."* (Int, 02/06/2025).

Namun, informan lain menyebutkan bahwa daging juga menjadi makanan penting dalam kegiatan adat atau perayaan keluarga (Ndy). Daging, dalam banyak budaya Indonesia, sering kali diasosiasikan dengan kemewahan, kehormatan, dan simbol status sosial. Konsumsi daging pada momen-momen tertentu bisa menjadi bentuk penghargaan terhadap tamu dan bagian dari tradisi penghormatan leluhur. Praktik ini secara tidak langsung dapat memengaruhi peningkatan asupan lemak jenuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Sebagaimana ungkapan informan Ndy berikut ini: *"daging merupakan makanan yang dianggap wajib atau sering dikonsumsi dalam kegiatan adat atau keluarga."* (Ndy, 09/06/2025). Sementara itu, informan lain menyebutkan makanan lokal seperti sinolek/onyop, yaitu makanan khas berbasis sagu, sebagai makanan yang lazim dikonsumsi dalam kegiatan adat (Rni). Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh budaya lokal nonberas yang masih bertahan, meskipun telah berdampingan dengan budaya konsumsi nasi. Konsumsi makanan tradisional ini tidak hanya mencerminkan identitas

budaya, tetapi juga dapat memengaruhi jenis asupan energi harian. Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: *"nasi dan sinolek/onyop merupakan makanan yang dianggap wajib atau sering dikonsumsi dalam kegiatan adat atau keluarga."* (Rni, 28/06/2025).

Di sisi lain, terdapat pula informan yang menyatakan bahwa tidak ada makanan tertentu yang dianggap wajib dalam kegiatan adat atau keluarga (Nm, Viw). Hal ini mungkin mencerminkan terjadinya pergeseran budaya konsumsi yang mulai bergeser dari pola tradisional ke arah modern atau lebih fleksibel, atau menunjukkan bahwa norma makanan adat tidak lagi dihayati secara kolektif oleh semua lapisan masyarakat. Sebagaimana ungkapan informan Nm dan Viw berikut ini: *"tidak ada makanan yang dianggap wajib atau sering dikonsumsi dalam kegiatan adat atau keluarga."* (Nm, 16/06/2025), *"tidak ada makanan yang dianggap wajib atau sering dikonsumsi dalam kegiatan adat atau keluarga."* (Viw, 26/05/2025). Dari hasil wawancara, ditemukan adanya keberagaman pengalaman informan mengenai pengaruh atau dorongan sosial dalam mengonsumsi makanan, terutama dalam konteks budaya lokal. Salah satu informan Int mengungkapkan bahwa dalam situasi sosial tertentu seperti menghadiri acara keluarga, adat, atau pertemuan masyarakat, terdapat dorongan kultural dan etika sosial untuk makan lebih banyak sebagai bentuk penghormatan terhadap tuan rumah. Dalam konteks ini, makanan tidak hanya berfungsi sebagai kebutuhan fisiologis, melainkan juga sebagai alat komunikasi sosial dan simbol keramahan. Rasa tidak enak jika menolak makanan dapat mendorong individu, khususnya perempuan, untuk tetap makan meskipun tidak lapar. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai sopan santun dan norma sosial tentang penghargaan terhadap pemberian makanan dapat menjadi faktor budaya yang mendorong konsumsi berlebih dan secara tidak langsung berkontribusi pada risiko obesitas (Dameria and Bratanata 2021). Sebagaimana ungkapan informan Int berikut ini: *"saya merasa adanya dorongan sosial untuk makan lebih banyak dalam situasi tertentu, seperti saat menghadiri acara, karena rasa tidak enak terhadap tuan rumah."* (Int, 02/06/2025).

Namun, sebagian besar informan lainnya (Ndy, Nm, Rni, Viw) menyatakan bahwa mereka tidak merasakan tekanan atau dorongan dari lingkungan sosial untuk makan lebih banyak atau mengonsumsi jenis makanan tertentu. Hal ini dapat menunjukkan adanya perubahan atau pergeseran nilai dalam masyarakat, di mana kontrol individu terhadap kebiasaan makan semakin kuat, atau adanya kesadaran baru terhadap pentingnya pengaturan pola makan yang sehat. Bisa juga mencerminkan bahwa norma makan dalam masyarakat kini lebih fleksibel dan tidak lagi menuntut kepatuhan terhadap tradisi konsumsi yang berlebihan saat berkumpul. Sebagaimana ungkapan informan Ndy, Nm,

Rni, dan Viw berikut ini: *"tidak ada dorongan atau pengaruh dari lingkungan sosial untuk makan lebih banyak atau mengonsumsi makanan tertentu."* (Ndy, 09/06/2025), *"tidak ada dorongan atau pengaruh dari lingkungan sosial untuk makan lebih banyak atau mengonsumsi makanan tertentu."* (Nm, 16/06/2025), *"saya tidak merasa didorong atau dikondisikan oleh lingkungan sosial untuk makan lebih banyak atau mengonsumsi makanan tertentu."* (Rni, 28/06/2025), *"saya tidak merasa didorong atau dikondisikan oleh lingkungan sosial untuk makan lebih banyak atau mengonsumsi makanan tertentu."* (Viw, 26/05/2025). Perbedaan persepsi ini menandakan bahwa pengaruh budaya terhadap kebiasaan makan tidak bersifat homogen, tetapi sangat kontekstual, tergantung pada latar belakang keluarga, status sosial, serta pengalaman personal masing-masing individu. Dalam masyarakat yang masih menjunjung tinggi budaya komunal dan gotong royong, kebiasaan makan bersama sering kali menjadi bagian penting dari identitas kolektif. Namun, di tengah perubahan sosial, modernisasi, dan meningkatnya edukasi kesehatan, pengaruh budaya tersebut mulai mengalami pelanggaran.

Konstruksi Sosial dalam Keluarga dan Masyarakat

Dari pernyataan para informan, dapat diidentifikasi bahwa persepsi keluarga terhadap bentuk tubuh wanita usia subur yang mengalami obesitas sebagian besar bersifat netral atau tidak problematis. Mayoritas informan menyampaikan bahwa anggota keluarga, khususnya orang tua dan pasangan, memandang bentuk tubuh mereka sebagai hal yang biasa saja dan tidak memberikan tekanan untuk mengubah kondisi tersebut (Fatharanni 2017). Secara khusus, salah satu informan Int menekankan bahwa kesehatan dianggap lebih penting dibanding bentuk fisik, dengan keluarganya menunjukkan sikap permisif sejauh kondisi fisik tidak mengganggu kesehatan. Sikap ini mencerminkan konstruksi sosial yang lebih menekankan pada fungsi tubuh daripada estetika, yang dapat menjadi faktor protektif dari tekanan psikososial terkait standar kecantikan dominan dalam masyarakat. Sebagaimana ungkapan informan Int berikut ini: *"keluarganya, khususnya orang tua, memandang bentuk tubuhnya tidak menjadi masalah selama saya tetap sehat."* (Int, 02/06/2025)

Pernyataan dari informan lain (Ndy, Nm, Rni) juga menunjukkan bahwa keluarga tidak menganggap obesitas sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan atau memalukan. Hal ini mencerminkan adanya tingkat penerimaan yang tinggi dalam lingkup keluarga, yang mungkin dipengaruhi oleh norma lokal bahwa variasi bentuk tubuh adalah bagian dari keragaman alami dan bukan sesuatu yang harus dikoreksi secara aktif. Sebagaimana ungkapan informan Ndy, Nm, dan Rni berikut ini: *"keluarganya memandang bentuk*

tubuhnya saat ini sebagai sesuatu yang biasa saja." (Ndy, 09/06/2025), *"keluarganya memandang bentuk tubuhnya saat ini sebagai sesuatu yang biasa saja."* (Nm, 16/06/2025), *"keluarga saya memandang bentuk tubuh saya saat ini sebagai sesuatu yang biasa saja."* (Rni, 28/06/2025). Namun, meskipun penerimaan keluarga dapat mendukung kesejahteraan emosional, hal ini juga berpotensi mengaburkan kesadaran akan risiko kesehatan yang menyertai obesitas. Ketika keluarga menormalisasi kelebihan berat badan tanpa pemahaman yang memadai terhadap risiko jangka panjangnya, hal ini dapat menghambat upaya preventif terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Pernyataan informan memperlihatkan keberagaman pengalaman dalam merespons tekanan sosial terkait bentuk tubuh ideal. Salah satu informan Int secara eksplisit mengungkapkan adanya tekanan sosial dari masyarakat, yang muncul dalam bentuk komentar verbal yang membuatnya merasa tidak percaya diri. Ini mencerminkan internalisasi standar tubuh ideal yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh konstruksi sosial masyarakat yang masih memuja tubuh langsing sebagai simbol kecantikan dan penerimaan sosial. Dalam hal ini, tekanan tersebut tidak hanya datang dari lingkungan luar tetapi juga berdampak pada dimensi psikologis individu, seperti rasa malu atau tidak percaya diri. Sebagaimana ungkapan informan Int berikut ini: *"saya merasakan tekanan sosial terkait bentuk tubuh ideal melalui komentar orang-orang yang membuat saya merasa tidak percaya diri."* (Int, 02/06/2025). Sebaliknya, sebagian besar informan lainnya (Ndy, Nm, Viw) menyatakan tidak merasakan adanya tekanan sosial atau keluarga terkait bentuk tubuh, yang menandakan bahwa dalam konteks lokal tertentu, penerimaan terhadap keberagaman bentuk tubuh masih cukup tinggi. Ketidadaan tekanan sosial dalam kasus-kasus ini juga bisa diartikan sebagai indikasi bahwa norma kecantikan tidak selalu menjadi nilai dominan dalam interaksi sosial, atau bahwa keluarga dan lingkungan sekitar lebih mengedepankan kenyamanan dan hubungan emosional daripada penampilan fisik (Fitriyani, Widodo, and Fauziah 2013). Sebagaimana ungkapan informan Ndy, Nm, dan Viw berikut ini: *"tidak ada tekanan dari keluarga atau masyarakat terkait bentuk tubuh ideal."* (Ndy, 09/06/2025), *"tidak ada tekanan dari keluarga atau masyarakat terkait bentuk tubuh ideal."* (Nm, 16/06/2025), *"tidak ada tekanan dari keluarga atau masyarakat terkait bentuk tubuh ideal."* (Viw, 26/05/2025).

Namun, pernyataan dari informan Rni yang mengakui adanya tekanan menunjukkan bahwa pengaruh budaya luar atau media massa bisa saja mulai masuk ke dalam sistem nilai lokal dan membentuk tuntutan baru terhadap tubuh ideal. Tekanan ini mungkin berasal dari

komparasi sosial dengan figur-figur di media atau masyarakat urban, yang mengidealkan tubuh langsing sebagai cerminan keberhasilan atau kontrol diri. Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: "*ada tekanan dari keluarga atau masyarakat terkait bentuk tubuh ideal.*" (Rni, 28/06/2025). Pernyataan-pernyataan informan menunjukkan bahwa persepsi masyarakat sekitar mengenai bentuk tubuh ideal pada wanita usia subur dibentuk oleh gabungan antara norma estetika lokal dan pengaruh citra tubuh dari luar. Informan Int menyampaikan bahwa bentuk tubuh yang dianggap ideal adalah tinggi dan berisi, namun tidak terlalu gemuk. Ini menunjukkan adanya toleransi terhadap bentuk tubuh yang berisi, selama tidak melewati batas tertentu yang dianggap "terlalu" yang dapat mengindikasikan konsep tubuh proporsional sebagai nilai yang dijunjung di masyarakat. Sebagaimana ungkapan informan Int berikut ini: "*bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh orang-orang di sekitar saya adalah tubuh yang tinggi, berisi, namun tidak terlalu gemuk.*" (Int, 02/06/2025). Sementara itu, informan lain mengaitkan bentuk tubuh ideal dengan angka spesifik, seperti berat badan 70 kg (Ndy) dan antara 50–60 kg (Viw). Hal ini mengindikasikan bahwa di tengah masyarakat setempat telah mulai berkembang standar kuantitatif terhadap kecantikan fisik, yang mungkin merupakan hasil dari paparan media atau informasi kesehatan yang menyederhanakan kompleksitas tubuh ideal menjadi angka. Konstruksi ini mencerminkan adanya persepsi sosial yang lebih teknokratis, dan bisa menciptakan tekanan bagi individu untuk menyesuaikan berat badan mereka agar masuk dalam "angka ideal". Sebagaimana ungkapan informan Ndy dan Viw berikut ini: "*bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh orang-orang di sekitar saya adalah dengan berat badan sekitar 70 kilogram.*" (Ndy, 09/06/2025), "*bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh orang-orang di sekitar saya adalah dengan berat badan antara 50 hingga 60 kilogram.*" (Viw, 26/05/2025).

Informan Nm menggambarkan tubuh ideal secara lebih rinci berdasarkan atribut bentuk fisik spesifik, seperti bahu lebar dan kaki ramping, yang menggambarkan internalisasi tubuh perempuan ideal versi media atau budaya populer. Hal ini menunjukkan adanya konstruksi sosial yang sudah masuk pada representasi visual dan seksualisasi tubuh, yang tidak hanya melihat berat badan sebagai indikator, tetapi juga proporsi dan bentuk tubuh sebagai tolok ukur idealitas. Sebagaimana ungkapan informan Nm berikut ini: "*bentuk tubuh ideal sebagai memiliki bahu lebar serta kaki dan bokong yang ramping.*" (Nm, 16/06/2025). Sebaliknya, informan Rni menegaskan bahwa bentuk tubuh yang dianggap ideal adalah "tidak gemuk", yang merupakan konsep negatif (menghindari kelebihan) daripada positif (mencapai bentuk tertentu). Ini menunjukkan bahwa sebagian

masyarakat lebih menekankan pada ketidaksesuaian atau penyimpangan dari norma ideal, alih-alih mendefinisikan bentuk tubuh ideal secara spesifik (Sulaiman 2012). Perspektif ini dapat menciptakan perasaan tidak cukup atau tidak memenuhi harapan, terutama bagi individu yang merasa tubuhnya di luar batas "tidak gemuk". Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: *"bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh orang-orang di sekitar saya adalah tubuh yang tidak gemuk."* (Rni, 28/06/2025).

Pernyataan para informan mengungkapkan bahwa usaha penurunan berat badan yang dilakukan oleh wanita usia subur (WUS) dipengaruhi, baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh reaksi dan konstruksi sosial di sekitar mereka. Informan Int, Rni, dan Viw mengindikasikan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar menjadi salah satu aspek penting yang menyertai proses penurunan berat badan. Hal ini mencerminkan bahwa di lingkungan sosial informan, terdapat kesadaran dan penerimaan terhadap pentingnya menjaga berat badan sebagai bagian dari kesehatan, atau mungkin juga sebagai upaya memenuhi standar sosial mengenai bentuk tubuh ideal. Sebagaimana ungkapan informan Int, Rni dan Viw berikut ini: *"saya pernah mencoba menurunkan berat badan dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar saya."* (Int, 02/06/2025), *"saya pernah mencoba menurunkan berat badan dan mendapat dukungan dari lingkungan sekitar saya dalam usaha tersebut."* (Rni, 28/06/2025), *"saya pernah mencoba menurunkan berat badan dan mendapat respon yang baik dari lingkungan sekitar saya."* (Viw, 26/05/2025). Dukungan sosial tersebut dapat diinterpretasikan sebagai bentuk pengakuan sosial atas pentingnya perubahan fisik, yang dalam masyarakat tertentu mungkin dianggap sebagai bentuk perbaikan diri. Lingkungan memberikan ruang untuk perubahan tersebut dan bahkan mungkin turut mendorongnya sebagai bagian dari norma sosial yang berkembang, di mana tubuh yang lebih langsing atau sehat menjadi representasi dari kedisiplinan, kontrol diri, atau daya tarik.

Namun demikian, pengalaman informan Ndy menunjukkan bahwa tidak semua individu menerima dukungan aktif dari lingkungannya. Respon yang "biasa saja" mencerminkan adanya ambivalensi sosial, di mana masyarakat tidak secara terbuka menolak atau mendukung, melainkan bersikap netral. Ini dapat mencerminkan dua hal: pertama, tingkat sensitivitas masyarakat terhadap isu berat badan, yang mungkin dianggap sebagai urusan pribadi; kedua, minimnya kesadaran atau perhatian lingkungan terhadap permasalahan obesitas sebagai isu kesehatan yang serius, bukan sekadar estetika (Sudargo et al. 2018). Sebagaimana ungkapan informan Ndy berikut ini: *"saya pernah mencoba menurunkan berat badan, namun mendapat respon yang biasa saja dari lingkungan sekitar"*

saya." (Ndy, 09/06/2025). Konstruksi sosial semacam ini sangat berpengaruh terhadap motivasi individu dalam melakukan perubahan. Mereka yang mendapatkan dukungan akan lebih termotivasi dan merasa bahwa usahanya dianggap penting dan dihargai. Sebaliknya, mereka yang tidak mendapatkan dukungan yang berarti mungkin menghadapi tantangan psikologis atau sosial dalam mempertahankan niat mereka.

Pengalaman Pribadi sebagai Individu yang Mengalami Obesitas

Pengalaman pribadi wanita usia subur (WUS) yang mengalami obesitas tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan pengalaman emosional dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pemaknaan mendalam terhadap narasi informan menunjukkan bahwa obesitas membawa dampak nyata yang dirasakan secara langsung, meskipun dalam intensitas dan bentuk yang berbeda-beda. Informan Int dan Rni mengungkapkan bahwa mereka menghadapi tantangan praktis dalam kehidupan sehari-hari, seperti kesulitan dalam memilih atau mendapatkan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh. Hal ini tidak hanya menunjukkan adanya hambatan fungsional, tetapi juga menjadi cerminan bagaimana tubuh yang tidak sesuai dengan standar umum industri fesyen dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan gangguan terhadap citra diri (Raditya 2014). Bagi mereka, pakaian bukan sekadar kebutuhan, tetapi juga menjadi simbol ekspresi diri dan penerimaan sosial. Sebagaimana ungkapan informan Int dan Rni berikut ini: *"saya mengalami tantangan dalam kehidupan sehari-hari akibat berat badan saya, seperti kesulitan mencari ukuran baju yang pas dan menurunnya rasa percaya diri."* (Int, 02/06/2025), *"saya mengalami tantangan dalam kehidupan sehari-hari akibat berat badan saya, seperti kesulitan memilih pakaian yang sesuai dan merasa tidak nyaman dengan penampilan saya."* (Rni, 28/06/2025).

Sementara itu, informan Nm berbagi pengalaman yang lebih bersifat psikososial, yakni menghadapi perundungan (bullying) karena bentuk tubuhnya yang dianggap "gendut". Ini menggambarkan bahwa obesitas pada WUS di wilayah ini tidak lepas dari stigma sosial dan dapat berujung pada pengucilan atau pelecehan verbal yang melukai harga diri dan psikologis individu. Hal ini memperkuat fakta bahwa obesitas bukan hanya permasalahan medis, tetapi juga menyangkut relasi kuasa dan norma sosial yang mendefinisikan tubuh ideal. Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: *"saya mengalami tantangan dalam kehidupan sehari-hari berupa bullying dari lingkungan karena dianggap gendut."* (Nm, 16/06/2025). Berbeda dari yang lain, informan Ndy menyatakan bahwa ia tidak mengalami tantangan dalam aktivitas sehari-harinya akibat

berat badan. Pernyataan ini menyoroti perbedaan persepsi dan sensitivitas individu dalam memaknai kondisi tubuhnya. Mungkin terdapat penerimaan diri yang lebih tinggi, atau konteks sosialnya tidak memunculkan tekanan signifikan terhadap bentuk tubuh, sehingga pengalaman obesitas tidak dirasakan sebagai hambatan besar. Sebagaimana ungkapan informan Ndy berikut ini: "*saya tidak mengalami tantangan dalam kehidupan sehari-hari akibat kondisi berat badan saya.*" (Ndy, 09/06/2025).

Sementara itu, informan Viw mengungkapkan bahwa kesulitan dalam beraktivitas merupakan bentuk nyata dari dampak obesitas yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa secara fisik, kelebihan berat badan telah memengaruhi mobilitas dan produktivitas sehari-hari, yang jika tidak ditangani, berpotensi memperburuk kualitas hidup individu. Sebagaimana ungkapan informan Viw berikut ini: "*salah satu tantangan yang saya alami akibat kondisi berat badan adalah kesulitan dalam beraktivitas.*" (Viw, 26/05/2025). Dampak obesitas tidak hanya bersifat fisik, namun juga menyentuh dimensi psikologis dan sosial, salah satunya terlihat pada aspek kepercayaan diri dan relasi sosial. Pemaknaan mendalam atas narasi para informan mengungkapkan bagaimana kondisi berat badan mereka menjadi sumber kegelisahan dalam membentuk identitas diri dan menjalin hubungan sosial. Beberapa informan (Int, Ndy, dan Nm) mengungkapkan bahwa obesitas telah memberikan dampak signifikan terhadap kepercayaan diri mereka. Informan Int secara eksplisit menyatakan bahwa ia menjadi sangat pemalu saat berinteraksi dengan banyak orang. Ini menandakan munculnya *rasa malu tubuh (body shame)* yang berakar dari persepsi negatif terhadap tubuh sendiri akibat tidak sesuai dengan norma atau ekspektasi sosial tentang tubuh ideal. Informan Nm juga menyampaikan bahwa berat badan sangat memengaruhi kepercayaan dirinya dalam berinteraksi sosial, yang menunjukkan internalisasi standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat, serta dampak psikososial yang mendalam (R. A. M. Putri 2021). Sebagaimana ungkapan informan Int, Ndy, dan Nm berikut ini: "*kondisi berat badan saya sangat memengaruhi kepercayaan diri saya, sehingga saya merasa sangat pemalu saat berinteraksi dengan banyak orang.*" (Int, 02/06/2025), "*kondisi berat badan saya memengaruhi kepercayaan diri saya dalam berinteraksi sosial.*" (Ndy, 09/06/2025), "*kondisi berat badan saya sangat memengaruhi kepercayaan dirinya dalam berinteraksi sosial.*" (Nm, 16/06/2025).

Sementara itu, informan Rni menunjukkan respons yang lebih moderat. Ia menyatakan bahwa kepercayaan dirinya "kadang" terpengaruh. Hal ini merefleksikan adanya kemampuan adaptif dalam mengelola citra tubuh, meski tetap terdapat momen-momen di mana stigma atau ketidaknyamanan sosial hadir dan memengaruhi cara ia

berinteraksi. Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: "*saya menyatakan bahwa kondisi berat badan saya kadang memengaruhi kepercayaan diri saya dalam berinteraksi sosial.*" (Rni, 28/06/2025). Sebaliknya, informan Viw menunjukkan resiliensi terhadap tekanan sosial terkait bentuk tubuh. Ia menyatakan bahwa kondisi berat badannya tidak memengaruhi kepercayaan dirinya dalam berinteraksi sosial. Ini menunjukkan bahwa faktor seperti penerimaan diri, dukungan sosial, dan persepsi terhadap nilai diri dapat menjadi pelindung dari efek negatif obesitas terhadap psikologis. Sebagaimana ungkapan informan Viw berikut ini: "*kondisi berat badan saya tidak memengaruhi kepercayaan diri saya dalam berinteraksi sosial.*" (Viw, 26/05/2025).

Obesitas pada wanita usia subur (WUS) tidak hanya menjadi isu medis, tetapi juga merupakan pengalaman sosial yang kompleks, salah satunya tampak melalui pengalaman terhadap stigma dan perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar. Sebagian besar informan (Int, Ndy, dan Nm) menyampaikan bahwa mereka pernah atau bahkan sering mengalami perlakuan yang menyakitkan terkait bentuk tubuh mereka. Informan Int mengungkapkan bahwa dirinya pernah menjadi bahan tertawaan, sebuah bentuk pengalaman memalukan yang merendahkan martabat, dan dapat meninggalkan dampak psikologis mendalam. Informan Nm bahkan menyatakan bahwa ia *sering* mengalami perlakuan semacam ini, menunjukkan frekuensi stigma yang tinggi, yang berpotensi menimbulkan trauma sosial dan membentuk citra tubuh negatif secara terus-menerus. Sebagaimana ungkapan informan Int, Ndy, dan Nm berikut ini: "*Informan pernah mengalami stigma atau perlakuan yang kurang menyenangkan terkait bentuk tubuhnya, seperti menjadi bahan tertawaan.*" (Int, 02/06/2025), "*saya mengaku pernah mengalami stigma atau perlakuan yang kurang menyenangkan karena bentuk tubuh saya.*" (Ndy, 09/06/2025), "*saya sering mengalami stigma dan perlakuan kurang menyenangkan akibat bentuk tubuh saya.*" (Nm, 16/06/2025).

Perlakuan seperti ini tidak hanya bersifat verbal, seperti dikatakan "gendut" (sebagaimana dialami oleh informan Rni), tetapi juga mengindikasikan adanya penolakan sosial terhadap tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan norma atau estetika dominan dalam masyarakat (Swastini, Erviantono, and Noak 2025). Situasi ini menunjukkan bahwa WUS dengan obesitas rentan menjadi objek stereotip dan ejekan, yang memperkuat struktur sosial yang tidak ramah terhadap keragaman bentuk tubuh. Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: "*saya mengaku pernah mendapatkan stigma atau perlakuan yang kurang menyenangkan, seperti dikatakan memiliki tubuh yang gendut.*" (Rni, 28/06/2025). Namun, terdapat juga perspektif yang berbeda sebagaimana ditunjukkan oleh informan

Viw, yang menyatakan bahwa ia *tidak pernah* mengalami stigma atau perlakuan yang tidak menyenangkan. Hal ini menunjukkan adanya variasi pengalaman berdasarkan konteks sosial, seperti dukungan keluarga, lingkungan yang lebih inklusif, atau kemampuan individu dalam membangun penerimaan diri yang kuat. Kasus ini memperlihatkan bahwa tidak semua individu dengan obesitas memiliki pengalaman sosial negatif, dan ini sangat dipengaruhi oleh konstruksi sosial di sekitarnya. Sebagaimana ungkapan informan Viw berikut ini: "*saya tidak pernah mendapatkan stigma atau perlakuan yang kurang menyenangkan karena bentuk tubuh saya.*" (Viw, 26/05/2025).

Pernyataan yang diungkapkan oleh para informan menunjukkan bahwa kesadaran terhadap dampak obesitas telah tumbuh secara personal, ditandai dengan munculnya harapan kuat untuk mengalami perubahan positif dalam hal berat badan dan kesehatan. Kelima informan menyampaikan keinginan yang serupa, yaitu menurunkan berat badan dan memperbaiki kondisi kesehatan sebagai bentuk refleksi dari pengalaman mereka menjalani hidup dengan obesitas. Informan Int dan Viw secara eksplisit mengaitkan penurunan berat badan dengan tujuan yang lebih luas: yaitu mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik. Ini menunjukkan adanya pemahaman bahwa obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada aspek vital seperti kesehatan organ tubuh, stamina, dan kualitas hidup secara umum. Harapan ini mengandung dimensi motivasional yang kuat, yakni dorongan internal untuk berubah demi kesejahteraan diri sendiri. Sebagaimana ungkapan informan Int dan Viw berikut ini: "*saya berharap dapat menurunkan berat badan dan mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik di masa mendatang.*" (Int, 02/06/2025), "*saya berharap kondisi kesehatan dan berat badan saya menjadi lebih baik di masa mendatang.*" (Viw, 26/05/2025).

Sementara itu, informan Ndy dan Nm menekankan secara sederhana pada keinginan untuk *menurunkan berat badan*, yang dapat diartikan sebagai bentuk keinginan untuk keluar dari kondisi yang selama ini dirasa tidak nyaman atau tidak ideal. Hal ini bisa dimaknai sebagai bentuk awal kesadaran terhadap pentingnya transformasi gaya hidup, meskipun belum secara eksplisit mengaitkannya dengan aspek kesehatan yang lebih luas (Sabalurien 2018). Sebagaimana ungkapan informan Ndy dan Nm berikut ini: "*saya berharap berat badan saya dapat menurun di masa mendatang.*" (Ndy, 09/06/2025), "*saya berharap berat badan saya dapat menurun di masa mendatang.*" (Nm, 16/06/2025). Informan Rni juga menyampaikan harapan untuk menurunkan berat badan, tetapi menambahkan bahwa ia juga ingin kesehatannya tetap stabil. Ini menunjukkan bahwa ada orientasi ganda dalam cara pandang terhadap tubuh: selain ingin mencapai bentuk tubuh

yang lebih ideal, juga ingin menjaga fungsi tubuh tetap optimal, sebuah pemahaman yang semakin matang terhadap relasi antara berat badan dan keseimbangan tubuh secara biologis. Sebagaimana ungkapan informan Rni berikut ini: "*saya berharap berat badan saya dapat menurun dari kondisi saat ini dan kesehatan saya tetap stabil di masa mendatang.*" (Rni, 28/06/2025).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas pada wanita usia subur tidak hanya berkaitan dengan kelebihan berat badan, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan, kurang olahraga, serta pengaruh keluarga dan lingkungan sosial. Beberapa wanita merasa bentuk tubuh mereka menyebabkan tekanan psikologis, seperti malu dan kurang percaya diri, terutama karena komentar dari orang sekitar. Budaya makan dalam keluarga, terutama saat acara kumpul, juga ikut berperan. Meskipun begitu, ada juga yang mampu menerima kondisi tubuhnya dan tetap mendapatkan dukungan. Sebagian besar berharap bisa menurunkan berat badan dan hidup lebih sehat di masa depan. Diperlukan edukasi yang lebih luas dari petugas kesehatan dan pemerintah daerah agar masyarakat lebih paham tentang obesitas dan bahayanya bagi kesehatan. Program pencegahan sebaiknya disesuaikan dengan budaya setempat dan melibatkan keluarga. Tokoh masyarakat juga diharapkan bisa membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan tidak memandang negatif tubuh gemuk. Bagi wanita usia subur, penting untuk mulai menjaga pola makan dan rutin beraktivitas fisik, bukan hanya demi penampilan, tetapi demi kesehatan jangka panjang. Peneliti berikutnya disarankan meneliti lebih lanjut hubungan antara pandangan budaya dan kejadian obesitas.

DAFTAR REFERENSI

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110–119.
- Amini, A. N. (2024). *Preferensi memilih jenis konten beauty vlogger dan pengaruhnya terhadap budaya kecantikan pada mahasiswa Unhas* [Skripsi, Universitas Hasanuddin].
- Anugerah, T. H., Bukhari, M., Djuwitawati, R., & Joseph, E. L. (2025). *Dasar-dasar ilmu sosial dan budaya: Perspektif teori dan aplikasi*. PT Media Penerbit Indonesia.
- Chumaerah, A. T. (2023). *Faktor psikososial munculnya binge eating behavior* [Skripsi, Universitas Hasanuddin].

- Dameria, C., & Bratanata, D. S. (2021). Spiritualitas makan bersama: Interkoneksi sesama ciptaan dalam praktik pemeliharaan alam. *Kenosis: Jurnal Kajian Teologi*, 7(2), 245–265.
- Darusman, Y., Karwati, L., & Hamdan, A. (2023). *Perempuan dan pendidikan tinggi*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Dewi, P. M. (2025). Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif. Dalam *Metode penelitian kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Fadhil, A. R. (2023). *Wacana body positivity dalam media gaya hidup perempuan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Fatharanni, M. O. (2017). *Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada wanita usia subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah* [Skripsi, Fakultas Kedokteran].
- Fitriyani, N., Widodo, P. B., & Fauziah, N. (2013). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Genuk Indah Semarang. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–14.
- Handayani, S. (2020). *Buku ajar aspek sosial kedokteran* (Edisi ke-2). Airlangga University Press.
- Harsanto, P. W. (2015). Gaya hidup modern dan iklan (Budaya makan mi instan sebagai identitas). *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 7(1).
- Haryani, H. (2024). *Determinan indeks massa tubuh pada remaja*. Penerbit NEM.
- Husni, D. (2023). *Menyoal psikologi manusia*. Pandiva Buku.
- Kadri, N. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Salurindu Kecamatan Bumal Kabupaten Mamasa tahun 2020* [Skripsi, Institut Kesehatan dan Bisnis ST. Fatimah Mamuju].
- Kurniati, Y., Jafar, N., & Indriasari, R. (2020). *Perilaku dan pendidikan gizi pada remaja obesitas*. Guepedia.
- Kurniawidjadja, L. M., Martomulyono, S., & Susilowati, I. H. (2021). *Teori dan aplikasi promosi kesehatan di tempat kerja meningkatkan produktivitas*. Universitas Indonesia Publishing.
- Lailatullah, Y. N. (2017). *Konsep diri mengenai obesitas (Ujaran keluarga mengenai konsep diri pada remaja perempuan obesitas)* [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Litaay, C., et al. (2021). *Kebutuhan gizi seimbang*. Zahir Publishing.
- Mulyana, A., et al. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Penerbit Widina.
- Nahdiyah, I. (2015). Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.

- Nanda, P. V., et al. (2025). Determinan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15–49 tahun) di Indonesia: (Analisis data SKI tahun 2023). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 200–217.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial: Model intervensi health educator for youth*. Airlangga University Press.
- Pradono, J., Soerachman, R., Kusumawardani, N., & Kasnodihardjo, K. (2018). *Panduan penelitian dan pelaporan penelitian kualitatif*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Pramono, I., & Rossalia, N. (2023). Citra tubuh dan faktor pembentuk citra tubuh perempuan emerging adult yang mengalami kenaikan berat badan signifikan ketika remaja. *MANASA*, 12(1).
- Pusparani, F. (2015). Konstruksi sosial obesitas pada kalangan remaja di Surabaya (Studi deskriptif tentang makna obesitas pada remaja obesitas di Surabaya) [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Puspitasari, R. (2025). Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Dalam *Metode penelitian kualitatif* (hlm. 72).
- Putri, R. A. M. (2021). *Body shaming pada masyarakat digital di Kota Makassar* [Skripsi, Universitas Hasanuddin].
- Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan sehat pada remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(4), 564–573.
- Raditya, A. (2014). *Sosiologi tubuh*. Kaukaba.
- Rahardaya, A. (2021). Analisis wacana kritis representasi counter-hegemony standar kecantikan pada unggahan akun Instagram @tarabasro. *NIVEDANA: Jurnal Komunikasi dan Bahasa*, 2(1), 31–52.
- Rahardjo, M. (2017). Metodologi penelitian. Dalam *Triangulasi dalam penelitian kualitatif*. Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ramadhani, I. C., & Djamaluddin, S. (2024). Pengaruh konsumsi jadi dan olahan terhadap obesitas di Indonesia. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 861–867.
- Rambe, T., & Hidayat, T. (2021). *Sosiologi dari ruang kelas*. Yayasan Kita Menulis.
- Romadhon, Y. A. (2023). *Integrasi kedokteran keluarga dan Islam dalam praktik kedokteran layanan primer*. Muhammadiyah University Press.
- Rukin, S. Pd. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Sabalurien, F. R. (2018). Kecemasan wanita terhadap obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 560–567.
- Sarosa, S. (2021). *Analisis data penelitian kualitatif*. PT Kanisius.

- Setiawan, F. X. R. (2015). Makan sebagai aktivitas produktif: Tinjauan filosofis tentang makan dari perspektif Foucaultian. *Melintas*, 31(3), 303–335.
- Setyawati, V. A. V. (2023). *Understanding remaja, gizi dan kesehatan*. Deepublish.
- Sofyan, A. R. (2008). *Hubungan kepercayaan diri dengan motivasi menurunkan berat badan wanita dewasa awal yang mengalami obesitas* [Skripsi tidak diterbitkan]. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM Press.
- Sugiyanto, O. (2021). Perempuan dan revenge porn: Konstruksi sosial terhadap perempuan Indonesia dari perspektif viktimologi. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 2(1), 22–31.
- Sulaiman, U. (2012). *Perilaku menyimpang remaja dalam perspektif sosiologi*. Alauddin University Press.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi gizi pada remaja obesitas*. Penerbit NEM.
- Swastini, N. L. M. E., Erviantono, T., & Noak, P. A. (2025). Politik tubuh perempuan antara kontrol sosial dan resistensi. *Socio-political Communication and Policy Review*, 2(3).
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas anak dan remaja: Faktor risiko, pencegahan, dan isu terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Trinanda, M. K. (2012). Penanganan kasus seorang remaja putri yang mengalami ketidakpuasan citra tubuh melalui model analisis transaksional. *Psiko Edukasi*, 10(2), 175–201.
- Valani, F. B. (2018). *Hubungan tingkat obesitas terhadap fungsi seksual wanita usia subur di Kota Bandar Lampung* [Skripsi tidak diterbitkan]. Fakultas Kedokteran.
- Windrasari, S. N. (2019). *Konstruksi sosial obesitas pada perempuan menikah (Studi tentang makna obesitas bagi perempuan menikah obesitas di Kota Surabaya)* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Airlangga.
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode penelitian bagi pemula*. Penerbit Widina.