

Saya Merasa Kesepian dan Masih Ingin Makan Bersama Teman-Teman: Pengalaman Manajemen Berat Badan Perempuan Obese

Sri Dewi ^a, Setyowati Setyowati ^b, Imami Nur Rachmawati ^b

^a Kemenkes Politeknik Kesehatan Padang, Siteba, Padang, 25133, Indonesia

^bFakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl Bahder Johan, Depok, 16424,
Indonesia

e-mail korespondensi: *uchiuda@gmail.com*

Abstract

Introduction: Weight loss management often fails due to modern lifestyles but research on rural communities is still rare. This study explored the factors that influenced weight management failure based on the experience of obese women in West Sumatra with Minangkabau culture. **Methods:** Focus Group Discussions were conducted with thirty-one women living with obesity, selected by purposive sampling. A qualitative descriptive study design was used and analyzed using qualitative content analysis. **Results:** Eight main themes emerged: difficulty moving and irregular periods; facing ostracization and feel lonely; restricting food intake but struggling with digestive complaints.; unable to avoid unhealthy food and eating out with friend; restricted outdoor activities due to other people's thoughts and judgments; barriers to participating in sports; family and environment support; and the desire that has not been fulfilled. **Discussions:** The results of this study indicated the existence of sociocultural influences for obese women in weight management programs. **Suggestion:** There was a need for culturally sensitive interventions to improve the role of community leaders and the social environment for women with obesity.

Keywords: Lifestyle, Obesity, Weight Management, Women.

Abstrak

Pendahuluan: Manajemen penurunan berat badan sering kali gagal karena gaya hidup modern, tetapi penelitian pada masyarakat pedesaan masih jarang dilakukan.. Penelitian ini mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan manajemen berat badan berdasarkan pengalaman perempuan dengan obesitas di Sumatera Barat dengan budaya Minangkabau. **Metode:** Diskusi Kelompok Terarah dilakukan dengan tiga puluh satu wanita yang mengalami obesitas, yang dipilih secara purposive sampling. Desain penelitian yaitu deskriptif kualitatif dan analisis data menggunakan qualitative content analysis. **Hasil:** Delapan tema yang ditemukan yaitu: Sulit bergerak dan menstruasi yang tidak teratur sebagai masalah fisik yang berkaitan dengan obesitas; menghadapi pengucilan dan merasa kesepian; membatasi asupan makanan namun menghadapi masalah pencernaan; tidak dapat menghindari makanan yang tidak sehat dan makan bersama teman; membatasi kegiatan di luar ruangan karena penilaian orang lain; hambatan dalam berolahraga karena tugas sebagai Ibu; dukungan keluarga dan lingkungan; dan keinginan yang belum terpenuhi. **Pembahasan:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh sosiokultural bagi perempuan dengan obesitas dalam program manajemen berat badan. **Saran:** Perlu adanya intervensi yang sensitif secara budaya untuk meningkatkan peran tokoh masyarakat dan lingkungan sosial bagi perempuan obese.

Kata kunci: Gaya Hidup, Obesitas, Manajemen Berat Badan, Perempuan.



PENDAHULUAN

Obesitas merupakan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 30 kg/m² akibat penumpukan lemak di dalam tubuh (Weir & Jan, 2019). Insiden obesitas secara global telah meningkat dari 34,8% pada tahun 2016 menjadi 40% pada tahun 2020, yang terjadi hampir setiap negara (Lee et al., 2020; Public Health England, 2015; WHO, 2019; Zhang et al., 2020). Dampak Kesehatan dari obesitas salah satunya adalah infertilitas (Hennegan et al., 2019).

Infertilitas merupakan tantangan yang signifikan bagi wanita dalam budaya matrilineal di Indonesia (Riani et al., 2021). Minangkabau (juga dikenal sebagai Minang) adalah kelompok etnis di Sumatera Barat yang menekankan pembagian warisan melalui garis keturunan Perempuan (Moeis et al., 2022).

Berdasarkan norma adat ini, perempuan diharapkan untuk melahirkan anak perempuan sebagai penerus garis keturunan, oleh karena itu, perempuan obese minang perlu memprioritaskan kesehatan reproduksinya melalui Upaya penurunan berat badan (Indrasukma, 2021).

Upaya penurunan berat badan dapat dilakukan dengan mengubah pola makan, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, manajemen stress, dan menghindari minum alkohol (Cheng et al., 2020; Mayer et al., 2021). Namun, untuk mencapai keberhasilan manajemen berat badan dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor perilaku maupun faktor lingkungan. (Back et al., 2018; Young et al., 2020).

Pada masyarakat Minangkabau, terdapat kebiasaan makan makanan bersantan, makan gorengan dan kurang makan sayur dan buah yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan perempuan obese (Deswita et al., 2021; Moeis et al., 2022). Oleh karena itu, perlu diketahui faktor sosial dan budaya apa saja yang mempengaruhi penerapan manajemen berat badan pada perempuan obese (Aziz et al., 2020).

Sri Mulyanti , Efektifitas Pendampingan Pecis...

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif perempuan obese tentang pengalaman manajemen berat badan mereka dalam budaya Minangkabau untuk memahami fenomena sosial dan perilaku yang kompleks yang menyebabkan kegagalan penurunan berat badan. Dengan menyoroti pengalaman-pengalaman ini, penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga untuk mengembangkan strategi pengelolaan berat badan yang efektif yang sesuai dengan budaya masyarakat.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kualitatif deskriptif pada perempuan obese di Sumatera Barat. Penelitian deskriptif memberikan pendekatan yang praktis dan efektif untuk mengumpulkan data yang luas dan terukur yang dapat menjadi dasar untuk studi etnografi yang lebih rinci di masa depan (Bradshaw et al., 2017). Peneliti utama memiliki latar belakang sebagai perawat dan peneliti, dan tidak ada hubungan yang sudah ada sebelumnya antara peneliti dan partisipan. Penelitian ini mengikuti Daftar Periksa COREQ (*Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research*).

Uji Etik

Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Nomor KET64/UN2.F12.D1.2.1/PPM.00.02/2022. Semua partisipan telah dijelaskan mengenai penelitian ini dan memberikan persetujuan pada *informed consent*. Peneliti mengizinkan partisipan untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian tanpa dampak apapun terhadap mereka. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas partisipan dengan menggunakan nomor partisipan sebagai identitas dalam transkrip. Data disimpan dalam drive yang aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti.

Partisipan Penelitian



Partisipan dikelompokkan berdasarkan usia, termasuk pelajar (SMP dan SMA), mahasiswa, wanita dewasa lajang, wanita dengan balita, dan wanita dengan anak usia sekolah. Kriteria inklusi meliputi wanita berusia 12-40 tahun, dengan IMT ≥ 30 kg/m² menurut standar WHO. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, dan tidak ada peserta yang menolak untuk berpartisipasi dalam FGD. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dari suku Minangkabau yang tinggal di provinsi Sumatera Barat, Indonesia.

Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui enam Diskusi Kelompok Terarah (FGD) yang terdiri dari 6-12 peserta per FGD. Tiga FGD dilakukan secara daring menggunakan platform Zoom, dan tiga FGD dilakukan secara luring di sekolah. FGD daring dilakukan karena partisipan berada di lokasi yang berbeda-beda sedangkan FGD luring dilakukan karena siswa terkumpul di sekolah. Peneliti juga melakukan perekaman dengan menggunakan perekam Zoom pada FGD daring dan menggunakan perekam suara digital pada FGD luring. FGD dipimpin langsung oleh peneliti, dibantu oleh fasilitator, dan dilakukan satu kali per kelompok. FGD dihentikan saat data telah mencapai saturasi pada FGD ke 6 dengan jumlah partisipan 31 orang. Panduan FGD dikembangkan berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB). Teori ini membantu dalam memahami strategi penurunan berat badan dengan mendefinisikan konstruk seperti sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Wawancara dimulai dengan menggali perspektif peserta tentang beberapa pertanyaan: 1) Bagaimana gaya hidup anda; 2) Apa masalah yang dirasakan terkait dengan obesitas, termasuk kesehatan reproduksi; 3) Apa upaya anda untuk memodifikasi gaya hidup; 4) Apa saja dukungan dan hambatan yang ditemukan; dan 5) Apa harapan anda dalam strategi manajemen berat badan. Pertanyaan-

pertanyaan tersebut dirancang untuk menjawab tujuan penelitian, namun juga memberikan fleksibilitas untuk menggali jawaban peserta secara lebih mendalam. Pertanyaan-pertanyaan tersebut telah diuji oleh pakar di bidang kesehatan dan obesitas. Peneliti memberikan transkrip kepada partisipan untuk memastikan validitas data dan berkonsultasi dengan para ahli dalam penelitian kualitatif dan maternitas untuk mendapatkan keandalan data. Catatan lapangan dan observasi digunakan sebagai metode triangulasi untuk memperkaya temuan penelitian. Pengumpulan data dihentikan ketika mencapai saturasi yaitu tidak ditemukan kata kunci baru.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode *content analysis* agar peneliti dapat mengukur dan menganalisis keberadaan, makna, dan hubungan kata, tema, atau konsep yang dihasilkan dari data. Tim analisis data yaitu Sri Dewi (SD), Setyowati (SW) dan Imami Nur Rachmawati (INR). SD mentranskrip data yang direkam secara kata demi kata. Selanjutnya, SW dan INR meninjau transkrip tersebut, mengidentifikasi dan menganalisis data dan mengidentifikasi apakah data telah menjawab pertanyaan penelitian. Keabsahan data dilakukan dengan pengecekan transkrip oleh anggota peneliti dan transferabilitas data dilakukan dengan menggambarkan secara jelas latar belakang partisipan dalam penelitian ini. Transkrip diberi kode menggunakan perangkat lunak NVivo.

Proses analisis dilakukan pada tingkat deskriptif. Penentuan koding data didiskusikan di antara tim peneliti untuk menumbuhkan pemahaman yang komprehensif terhadap data. Secara kolaboratif, tim peneliti (SW, INR, dan DA) memeriksa, meninjau, dan mengelompokkan kata kunci menjadi kode, kemudian kode-kode tersebut menjadi sub tema dan tema. Melalui lima kali diskusi berulang, pengelompokan ini berulang kali



disempurnakan dan dikembangkan menjadi tema-tema yang selaras dengan pertanyaan penelitian. Para peneliti secara kritis merefleksikan hubungan antara kode, tema, dan pertanyaan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Data Demografi

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 31 orang. Sebagian besar berpendidikan SMA (77.4%), Pelajar (70%), dan belum menikah (83.9%).

Analisis Tema

Analisis tema dilakukan dari penentuan kata kunci, sub tema dan tema yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Kata kunci, Subtema dan Tema

Kata Kunci	Sub Tema	Tema
Badan terasa berat	Sulit bergerak	Sulit bergerak dan menstruasi
Ingin rebahan		yang tidak teratur
Badan lemas		
Sulit beraktivitas	Gangguan siklus menstruasi	
Haid sekali 3 bulan		
Haid hanya 2-3 hari		
Tidak Haid		
Diejek teman	Pengucilan oleh teman	menghadapi pengucilan dan merasa kesepian
Tidak ada teman		
Dijauhi teman		
Sedih	Kesepian	
Tidak punya teman	an	
Tidak nyaman		
Jarang makan nasi	Membatasi batan	Membatasi asupan makanan
Tidak makan malam		namun
Tidak sarapan	Masalah pencernaan	menghadapi masalah pencernaan
Sakit perut		

Dirawat karena maag		
Asam lambung tinggi		
Makan junkfood	Makan an tidak sehat	tidak dapat menghindari makanan
Makan gorengan		yang tidak sehat dan
Menu bersantan		makan bersama teman
Jarang makan buah	Menu tidak seimbang	
Tidak suka sayur		
Wajib makan nasi		
Jarang keluar rumah	Aktivitas di rumah	Membatasi aktivitas di luar rumah karena malu
Sering dikamar		
Malu ketemu orang	Malu keluar rumah	
Menghindari komentar orang		
Malu dilihat orang		
Sibuk memasak	Pekerja an di rumah	Hambatan dalam berolahraga karena tugas sebagai Ibu
Membersihkan rumah		
Merawat anak		
Lelah berkerja di rumah		
Anak masih kecil	Sulit meninggalkan rumah	
Tidak ada yang menjaga anak		
Tempat olah raga jauh		
Nasehat orang tua	Motivasi dari keluarga	Dukungan dari keluarga dan teman
Nasehat dari suami		
Nasehat dari kakak/adik		
Nasehat dari teman kerja	Motivasi dari teman	
Nasehat dari teman kuliah		
Nasehat dari teman sekolah		
Aplikasi tentang kalori		



Aplikasi tentang olahraga	Media yang mudah diakses	Harapan yang belum terpenuhi
Informasi pola hidup sehat	Informasi yang mudah diikuti	
Ada role model		

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat delapan tema yang menggambarkan bahwa perempuan obese telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badan namun belum berhasil. Penyebab kegagalan mereka berasal dari diri sendiri dan faktor sosial-budaya.

Tema 1: Sulit bergerak dan menstruasi yang tidak teratur

Partisipan menyampaikan keluhan kesehatan akibat obesitas. *"Saya sangat sulit untuk bergerak, tubuh saya berat untuk dibawa-bawa. Saya hanya ingin duduk dan berbaring"* (Peserta 14).

Obesitas juga mempengaruhi kesehatan reproduksi partisipan. *"Kadang-kadang tidak haid selama satu bulan"* (Peserta 3).

Tema 2: menghadapi pengucilan dan merasa kesepian

Partisipan mengungkapkan adanya pengucilan dan merasa kesepian. *"Ada teman laki-laki dan perempuan yang bercanda, kamu gendut, coba diet, kuruslah... kamu lucu kalau gendut, kelihatannya pendek"* (Partisipan 21).

Tema 3: Membatasi asupan makanan namun menghadapi masalah pencernaan

Partisipan berupaya untuk makan hanya dua kali sehari, melewatkan sarapan, dan mengurangi porsi makan. Namun tidak bertahan lama dan berat badan kembali naik dari sebelumnya: *"Sejak saya terkena asam lambung, saya tidak bisa diet. Saya akhirnya makan banyak dan menjadi gemuk"* (Peserta 13).

Tema 4: tidak dapat menghindari makanan yang tidak sehat dan makan bersama teman

Partisipan mengungkapkan keinginan untuk mengubah gaya hidup agar memiliki tubuh yang sehat namun sulit menahan keinginan untuk makan bersama teman dan menghindari makanan yang tidak sehat. *"Saya ingin makan di luar bersama teman-teman. Kami biasanya membeli nugget, burger, dan ayam goreng"* (Partisipan 8).

Tema 5: Membatasi aktivitas di luar rumah karena malu

Para peserta mengatakan bahwa mereka jarang melakukan olahraga jalan kaki dan lari di luar rumah karena mereka malu jika dilihat orang lain saat berolahraga sendirian.

Partisipan memutuskan untuk melakukan olahraga di rumah dengan menonton video di YouTube. Namun, hal tersebut tidak dilakukan secara konsisten: *"Olahraga yang saya lakukan selama sebulan terakhir adalah Jumping. Saya melakukannya sendiri sambil menonton YouTube."* (Peserta 24).

Tema 6: Hambatan dalam berolahraga karena tugas sebagai Ibu

Partisipan mengatakan bahwa sejak memiliki anak, sulit untuk berolahraga karena menjalankan tugas rumah tangga. *"Banyak kegiatan di rumah yang tidak bisa ditinggalkan"* (Peserta 31).

Tema 7: Dukungan dari keluarga dan teman

Partisipan menyatakan dukungan untuk mengubah gaya hidup diberikan oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya. *"Suami saya menyuruh saya untuk berolahraga dan mengatur pola makan"* (Peserta 30). Dukungan dari lingkungan sekitar datang dari teman, atasan dan teman kerja: *"Atasan saya juga bilang kasih waktu satu tahun untuk menurunkan berat badan"* (Peserta 25).

Tema 8: Harapan yang belum terpenuhi



Partisipan menginginkan tersedianya program penurunan berat badan yang nyaman, mudah diikuti, dan memiliki hasil yang baik. Selain itu, partisipan mengungkapkan keinginan memiliki teman, niat yang kuat, dan motivasi: “*Saya ingin memiliki teman yang memiliki berat badan yang sama sehingga kami dapat saling mendukung satu sama lain dalam melakukan perubahan gaya hidup*” (Peserta 17).

PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini menggambarkan pengalaman hidup perempuan obese selama menurunkan berat badan.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kesulitan bergerak adalah masalah paling umum yang membuat perempuan obese sulit melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Kesulitan bergerak pada perempuan obese juga ditemukan pada penelitian lain di Pulau Fiji (Singh et al., 2022). Perempuan obese harus menyadari pentingnya melakukan aktivitas untuk meningkatkan kinerja otot jantung dan meningkatkan metabolisme (Genoni et al., 2021). Selain itu, perempuan obese harus mengetahui aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuhnya (Deswita et al., 2021). Perlu adanya strategi khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik perempuan obese secara bertahap untuk mencegah dampak negatif seperti kelelahan yang berlebihan, nyeri otot, dan peningkatan nafsu makan.

Masalah fisik lain yang dialami perempuan obesitas adalah menstruasi yang tidak teratur. Ketidakteraturan menstruasi yang dialami oleh perempuan obese merupakan kondisi yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon leptin yang menjadi predisposisi terjadinya anovulasi (Broughton & Moley, 2017). Meskipun mengalami ketidakteraturan menstruasi, responden tidak memikirkan dampak obesitas terhadap fungsi organ

reproduksinya (Hennegan et al., 2019). Dengan demikian, responden tidak melakukan upaya untuk mengatasi ketidakteraturan menstruasi tersebut. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pemberian edukasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi kepada perempuan obese.

Selain itu, ejekan dan pengucilan dari teman membuat perempuan obese merasa tidak percaya diri untuk melakukan aktivitas bersama orang lain dan memilih untuk tinggal di rumah (Mosha et al., 2021; Tucker et al., 2017). Kondisi fisik dan emosi seseorang akan mempengaruhi kepercayaan dirinya untuk mengambil tindakan. Tekanan, kecemasan, dan kekhawatiran akan menyebabkan seseorang merasa tidak yakin untuk dapat melakukan tindakan yang telah direncanakan (Ling et al., 2022). Penelitian ini menyoroti bahwa perempuan yang sudah menikah memiliki masalah psikologis yang disebabkan oleh kendala yang dihadapi terkait masalah internal tubuh seperti pakaian yang sudah tidak muat lagi, sedangkan perempuan yang belum menikah memiliki masalah psikologis karena sikap dan perkataan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa perempuan Minangkabau yang sudah menikah memiliki kekuatan dan jaminan kesejahteraan sehingga tidak terlalu tertekan dengan bentuk tubuh dan kecantikannya (Deswita et al., 2021).

Partisipan mengatakan bahwa upaya menurunkan berat badan tidak bertahan lama karena masalah kesehatan seperti sakit maag. Perempuan obese berusaha mengatasi nyeri lambung dengan makan lebih sering dan dalam jumlah banyak dengan menu yang biasa dikonsumsi yaitu makanan bersantan dan digoreng. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Gusnedi bahwa masyarakat di Minangkabau menyadari bahwa makanan bersantan dan berlemak tinggi tidak sehat untuk tubuh mereka, tetapi sulit untuk menghindarinya dalam pola makan sehari-hari (Gusnedi et al., 2019). Hal ini



disebabkan oleh kebiasaan makan masyarakat Minangkabau yang lebih menyukai makanan yang digoreng dan digulai daripada direbus dan dikukus (Pawera et al., 2020). Hasil ini menunjukkan bahwa masyarakat Minangkabau masih menghargai budaya makanan tradisional mereka, sehingga perlu adanya intervensi yang peka secara budaya (Kunto & Bras, 2019). Berdasarkan hasil penelitian ini, perempuan obese membutuhkan edukasi tentang teknik pengolahan makanan bersantan yang lebih sehat dan direkomendasikan untuk mengurangi memasak gulai dan gorengan serta lebih sering membuat asam padeh (gulai tanpa santan) dan pangek (makanan yang dikukus). Selain itu, maraknya minuman manis, es krim, minuman kopi, makanan cepat saji, dan makanan berlemak tinggi yang dijual di sepanjang jalan telah menjadi budaya baru di kalangan anak muda untuk jajan, terutama pada sore dan malam hari (Murni et al., 2022).

Perempuan obese juga menghadapi tantangan dalam melakukan aktivitas fisik di luar rumah karena mereka malu mengenakan pakaian olahraga yang sempit dan terlihat oleh orang lain. Hal ini sesuai dengan budaya di Minangkabau, di mana perempuan lebih banyak berada di dalam rumah (Deswita et al., 2021). Tata cara berpakaian juga diatur dalam budaya Minangkabau untuk menghindari penggunaan pakaian yang ketat (Asniah, 2020). Hal ini membuat perempuan obesitas lebih memilih berolahraga di dalam rumah daripada di luar rumah (Aziz et al., 2020). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa budaya dan lingkungan merupakan hambatan umum untuk partisipasi aktif perempuan dalam aktivitas fisik (Balhareth et al., 2021; Singh et al., 2022).

Pertisipan yang bekerja atau ibu rumah tangga menyatakan bahwa pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor menyebabkan kelelahan sehingga mereka tidak memiliki energi dan waktu untuk berolahraga. Beberapa partisipan beranggapan bahwa pekerjaan rumah tangga sama saja dengan olahraga. Temuan ini sejalan dengan

Sri Mulyanti , Efektifitas Pendampingan Pecis...

penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa hambatan dalam berolahraga adalah kurangnya disiplin diri, kecenderungan untuk menyalahkan faktor eksternal dan kurangnya waktu untuk berolahraga (Morgan et al., 2011).

Wanita obesitas mengatakan bahwa mereka membutuhkan dukungan dari teman dan keluarga untuk termotivasi dalam pengelolaan berat badan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa motivasi merupakan penghalang yang signifikan untuk diet dan olahraga (Singh et al., 2022). Korom et al (2023), membuktikan bahwa upaya meningkatkan motivasi individu dilakukan dengan melibatkan teman dan keluarga.

Perempuan obese menginginkan adanya program manajemen berat badan mudah diikuti dan tidak memiliki dampak kesehatan lainnya. Partisipan juga mengungkapkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan belum memberikan hasil yang maksimal terhadap perubahan gaya hidup partisipan. Diperlukan dukungan tambahan dari tenaga kesehatan untuk membantu perempuan obese dalam merencanakan perubahan gaya hidup. Secara keseluruhan, identifikasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang, sumber dukungan yang dapat digunakan, dan strategi manajemen waktu untuk pelaksanaan tindakan tersebut (Amiri et al., 2015; Curry et al., 2018).

Keunikan dari penelitian ini adalah gambaran dampak obesitas, hambatan, serta dukungan dan harapan dari Masyarakat di Minangkabau. Penelitian ini diperlukan untuk memastikan bahwa masalah kesehatan masyarakat dengan budaya tertentu membutuhkan strategi penyelesaian masalah yang sesuai dengan budaya tersebut (Stefani et al., 2018).

Semua tenaga kesehatan dapat menggunakan masalah yang ditemukan dalam penelitian ini untuk mengetahui solusi apa yang tepat untuk mengatasi masalah obesitas (Mirkarimi et al., 2017).

Keterbatasan penelitian ini antara lain dilaksanakan pada budaya yang spesifik, yang dapat membatasi transferabilitas hasil



penelitian ini ke populasi Indonesia lainnya. Penelitian ini juga terbatas hanya pada persepsi partisipan karena tidak melibatkan keluarga dan teman sebaya. Hasil penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial penting bagi Perempuan obese sehingga penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan wawancara dengan teman sebaya dan keluarga.

IMPLIKASI HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini perlu ditindaklanjuti oleh pemerintah, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan agar dapat memberikan solusi untuk mencegah dan mengatasi obesitas serta menjaga kesehatan reproduksi perempuan di Minangkabau.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan manajemen berat badan berdasarkan pengalaman Perempuan obese di Sumatera Barat. Ditemukan kurangnya dukungan sosial-budaya terhadap perempuan obesitas dalam program manajemen berat badan. Selain itu, masalah fisik yang dialami perempuan obesitas adalah menstruasi yang tidak teratur. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan reproduksi perempuan obese terkait dengan perannya dalam budaya Minangkabau sebagai penerus garis keturunan. Hambatan yang berasal dari internal dan lingkungan menyebabkan upaya untuk mengubah gaya hidup tidak berkelanjutan. Perempuan obese membutuhkan dukungan dari keluarga, terutama orang tua, saudara, dan suami. Namun, perlu juga peningkatan peran tokoh masyarakat dan lingkungan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri Perempuan obese dalam mengubah gaya hidupnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah berbagi pengalaman mereka penelitian.

Sri Mulyanti , Efektifitas Pendampingan Pecis...

CONFLICTS OF INTEREST:

Peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan. Pemberi dana tidak memiliki peran dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alleva, J. M., Karos, K., Meadows, A., Walden, M. I., Stutterheim, S. E., Lissandrello, F., & Atkinson, M. J. (2021). "What can her body do?" Reducing weight stigma by appreciating another person's body functionality. *PLoS ONE*, 16(5 May). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251507>

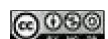
Amiri, P., Fazlollah Ghofranipour, ;, Jalali-Farahani, S., Ahmadi, ; Fazlollah, Hosseinpanah, F., Haidar, ;, Hooman, A., Parvin, P., & Ghasemi, M. (2015). Inventory of Determinants of Obesity-Related Behaviors in Adolescents: Development and Psychometric Characteristics. *Int J Endocrinol Metab*, 13(3), 24618. <https://doi.org/10.5812/ijem.24618v2>

Asniah. (2020). AKULTURASI ISLAM DAN HUKUM ADAT: AN EXPERIENCE OF MINANGKABAU , INDONESIA. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 8(1), 131–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/al-adyan.v18i1.15883> AKULTURASI

Aziz, E., Dzofir, M., & Widodo, A. (2020). The acculturation of islam and customary law: An experience of Minangkabau, Indonesia. *Qudus International Journal of Islamic Studies*, 8(1), 131–160. <https://doi.org/10.21043/QIJS.V8I1.7197>

Back, I. R., Oliveira, R. R., Silva, E. S., & Marcon, S. S. (2018). Risk Factors Associated with Overweight and Obesity in Japanese-Brazilians. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/5756726>

Balhareth, A., Jafer, M., van der Borgh-Sleddens, E., Kremers, S., & Meertens, R. (2021). Determinants of weight-related behaviors in male saudi university students:



A qualitative approach using focus group discussions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073697>

Bhanbhro, S., Kamal, T., Diyo, R. W., Lipoeto, N. I., & Soltani, H. (2020). Factors affecting maternal nutrition and health: A qualitative study in a matrilineal community in Indonesia. *PLoS ONE*, 15(6 June), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234545>

Bradshaw, C., Atkinson, S., & Doody, O. (2017). Employing a Qualitative Description Approach in Health Care Research. *Global Qualitative Nursing Research*, 4. <https://doi.org/10.1177/2333393617742282>

Bretschneider, M. P., Klásek, J., Karbanová, M., Timpel, P., Herrmann, S., & Schwarz, P. E. H. (2022). Impact of a Digital Lifestyle Intervention on Diabetes Self-Management: A Pilot Study. *Nutrients*, 14(9), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu14091810>

Broughton, D. E., & Moley, K. H. (2017). Obesity and female infertility: potential mediators of obesity's impact. *Fertility and Sterility*, 107(4), 840–847. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2017.01.017>

Cheng, F. W., Garay, J. L., & Handu, D. (2020). FROM THE ACADEMY Evidence Analysis Center Weight Management Interventions for Adults With Overweight or Obesity: An Evidence Analysis Center Scoping Review. *J Acad Nutr Diet*. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.07.022>

Curry, S. J., Krist, A. H., Owens, D. K., Barry, M. J., Caughey, A. B., Davidson, K. W., Doubeni, C. A., Epling, J. W., Grossman, D. C., Kemper, A. R., Kubik, M., Landefeld, C. S., Mangione, C. M., Phipps, M. G., Silverstein, M., Simon, M.

A., Tseng, C. W., & Wong, J. B. (2018). Behavioral weight loss interventions to prevent obesity-related morbidity and mortality in adults US preventive services task force recommendation statement. In *JAMA - Journal of the American Medical Association* (Vol. 320, Issue 11, pp. 1163–1171). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.13022>

Deswita, D., Lipoeto, N., Mudjiran, M., & Abdullah, K. B. (2021). Relationship of eating behavior, knowledge, attitudes, physical activities, and parent support with obesity events in adolescents in Padang city. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 999–1004. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5740>

Emmer, C., Bosnjak, M., & Mata, J. (2020). The association between weight stigma and mental health: A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/obr.12935>

Genoni, G., Menegon, V., Monzani, A., Archero, F., Tagliaferri, F., Mancioffi, V., Peri, C., Bellone, S., & Prodam, F. (2021). Healthy lifestyle intervention and weight loss improve cardiovascular dysfunction in children with obesity. *Nutrients*, 13(4), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu13041301>

Gusnedi, G., Fahmida, U., Djuwita, R., Witjaksono, F., & Abdullah, M. (2019). Food-based recommendations for Minangkabau women of reproductive age with dyslipidemia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 28(2), 310–320. [https://doi.org/10.6133/apjcn.201906_28\(2\).0013](https://doi.org/10.6133/apjcn.201906_28(2).0013)

Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. In *PLoS Medicine* (Vol. 16, Issue 5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>

Indrasukma, A. (2021).



PENGELOLAAN HARTA PUSAKA TINGGI DI MINANGKABAU: Studi Kasus di Kubang Putih Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam Sumatra Barat. *Al-Ahwal: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 14(1), 99. <https://doi.org/10.14421/ahwal.2021.14108>

Korom, B., Malloy, M., Remmers, C., Cevilla, M., Dione, K., Papanek, P., Condit, J., & Nelson, D. (2023). "It's about being healthy"; a novel approach to the socio-ecological model using family perspectives within the Latinx community. *BMC Public Health*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15005-2>

Kunto, Y. S., & Bras, H. (2019). Ethnic Group Differences in Dietary Diversity of School-Aged Children in Indonesia: The Roles of Gender and Household SES. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(2), 182–201. <https://doi.org/10.1177/0379572119842993>

Lee, J. J. K., Shin, A., Cho, S., Choi, J. Y., Kang, D., & Lee, J. J. K. (2020). Marital status and the prevalence of obesity in a Korean population. *Obesity Research and Clinical Practice*, 14(3), 217–224. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.04.003>

Ling, H., Chen, J. H., Tong, K. K., Dang, L., & Wu, A. M. S. (2022). Addiction-like Eating in Chinese Adults: An Assessment Tool and Its Associations with Modern Eating-Related Habits. *Nutrients*, 14(22), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu14224836>

Mayer, S. B., Graybill, S., Raffa, S. D., Tracy, C., Gaar, E., Wisbach, G., Goldstein, M. G., & Sall, J. (2021). Synopsis of the 2020 U.S. VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Adult Overweight and Obesity. *Military Medicine*, 186(9), 884–896. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab114>

Mirkarimi, K., Kabir, M. J., Honarvar, M. R., Ozouni-Davaji, R. B., & Eri, M. (2017). Effect of motivational interviewing

on weight efficacy lifestyle among women with overweight and obesity: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 42(2), 187–193.

Moeis, I., Febriani, R., Sandra, I., & Pabbajah, M. (2022). Intercultural values in local wisdom: A global treasure of Minangkabau ethnic in Indonesia. *Cogent Arts and Humanities*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311983.2022.2116841>

Morgan, P. J., Warren, J. M., Lubans, D. R., Collins, C. E., & Callister, R. (2011). Engaging men in weight loss: Experiences of men who participated in the male only SHED-IT pilot study. *Obesity Research and Clinical Practice*, 5(3), e239–e248. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2011.03.002>

Mosha, D., Paulo, H. A., Mwanyika-Sando, M., Mboya, I. B., Madzorera, I., Leyna, G. H., Msuya, S. E., Bärnighausen, T. W., Killewo, J., & Fawzi, W. W. (2021). Risk factors for overweight and obesity among women of reproductive age in Dar es Salaam, Tanzania. *BMC Nutrition*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00445-z>

Mulugeta, W. M. (2020). *Obesity Management in Primary Care During and Beyond the COVID-19 Pandemic*. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.11.007>

Murni, I. K., Sulistyoningrum, D. C., Susilowati, R., Julia, M., & Dickinson, K. M. (2022). The association between dietary intake and cardiometabolic risk factors among obese adolescents in Indonesia. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03341-y>

Pawera, L., Khomsan, A., Zuhud, E. A. M., Hunter, D., Ickowitz, A., & Polesny, Z. (2020). Wild food plants and trends in their use: From knowledge and perceptions to drivers of change in West Sumatra, Indonesia. *Foods*, 9(9), 1–22. <https://doi.org/10.3390/foods9091240>



Public Health England. (2015). *Making the case for tackling obesity – why invest?* February, 1–13.

Riani, N. Z., Taifur, W. D., Elfindri, & Muharja, F. (2021). Gender Bias in Intergenerational Transfer Patterns: Focusing on a Patrilineal and a Matrilineal Ethnic Group in Indonesia. *Webology*, 18(SpecialIssue3), 160–176. <https://doi.org/10.14704/WEB/V18SI03/WEB18032>

Singh, K. N., Sendall, M. C., & Crane, P. (2022). Understanding Sociocultural Influences on Physical Activity in Relation to Overweight and Obesity in a Rural Indigenous Community of Fiji Islands. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1508–1517. <https://doi.org/10.1007/s40615-022-01336-0>

Stefani, S., Ngatidjan, S., Paotiana, M., Sitompul, K. A., Abdullah, M., Sulistianingsih, D. P., Shankar, A. H., & Id, R. A. (2018). *Dietary quality of predominantly traditional diets is associated with blood glucose profiles , but not with total fecal Bifidobacterium in Indonesian women.* 1–18.

Täuber, S., Gausel, N., & Flint, S. W. (2018). Weight bias internalization: The maladaptive effects of moral condemnation on intrinsic motivation. *Frontiers in Psychology*, 9(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01836>

Tucker, J. M., Howard, K., Guseman, E. H., Yee, K. E., Saturley, H., & Eisenmann, J. C. (2017). Association between the Family Nutrition and Physical Activity Screening Tool and obesity severity in youth referred to weight management. *Obesity Research and Clinical Practice*, 11(3), 268–275. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2016.09.007>

Weir, C. B., & Jan, A. (2019). BMI Classification Percentile And Cut Off Points. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

WHO. (2019). WHO Health Statistik *Sri Mulyanti , Efektifitas Pendampingan Pesis...*

2019: Monitoring Health For the SDGs, sustainable development goals. In *WHO* (Vol. 11, Issue 1).

Young, D. R., Sidell, M. A., Fitzpatrick, S., Koebnick, C., Nau, C. L., Oshiro, C., & Horberg, M. (2020). Characteristics of adults with overweight and obesity who have not attempted weight loss in the prior 12 months. *Obesity Research and Clinical Practice*, 14(5), 449–455. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.08.002>

Zhang, L., Wang, Z., Wang, X., Chen, Z., Shao, L., Tian, Y., Zheng, C., Li, S., Zhu, M., & Gao, R. (2020). Prevalence of overweight and obesity in China: Results from a cross-sectional study of 441 thousand adults, 2012–2015. *Obesity Research and Clinical Practice*, 14(2), 119–126. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.02.005>

