

Problematika Kegemukan Kelas Bawah: Tinjauan Antropologi Kesehatan

Obesity in a Low Society: Study of Medical Anthropology

Atik Triratnawati

Clinical Epidemiology and Biostatistics Unit, FK UGM/RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta

Abstract

Body shapes especially obesity related to cultural value concern with beauty, aesthetica, health and efforts to prevent of the condition. The aims of the research are: to find out the Javanese lower class concept of obesity, problems, prevention and health seeking behavior.

The qualitative research was carried out by in-depth interview toward 22 (15 women, 7 men) Javanese lower class who live in DIY. Data analysis was done by Medical Anthropology theory.

Among the Javanese, body reflected the condition of a person. The overweight measurement usually based on general formula such as high minus 100/110cm. But some informants used the cloth, which began tight and fat protruding in certain part of body. The awareness of lower class about value of beauty, aesthetics and health including the preventing of obesity was less, but they tried to prevent by diet- reducing carbohydrate and fat, fasting every Monday and Thursday, and jamu (herbal medicine). Problems related to health (diseases) and socio-cultural (inconvenient for Muslim when they prayed 5 times a day, awkward when sitting on the floor) is the main problem among obese people. Obesity means gift from Good, so the prevention to reduce the weight is strongless.

Key words: obesity, health, socio-cultural

Abstrak

Bentuk tubuh khususnya kegemukan berkait erat dengan nilai budaya mengenai kecantikan/estetika, kesehatan dan upaya pencegahannya. Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui konsep orang Jawa kelas bawah mengenai bentuk tubuh, problem, pencegahan serta upaya penanggulangannya.

Penelitian kualitatif dengan wawancara terhadap 22 (15 wanita, 7 pria) orang Jawa dari kelas bawah yang bertempat tinggal di DIY. Analisis data dilakukan dengan pendekatan teori Antropologi Kesehatan.

Tubuh bagi orang Jawa merupakan pencerminan keadaan bagi pemiliknya. Ukuran kelebihan badan bisa berdasarkan rumus umum antara tinggi badan dikurangi 100/110 cm, namun banyak pula yang mendasarkan pada ukuran baju yang mulai sempit serta tonjolan lemak di bagian tubuh yang terlihat jelas. Kesadaran akan nilai estetika, kecantikan dan kesehatan mengenai kegemukan kurang kuat, sehingga kegemukan cenderung dibiarkan saja walaupun ada dari mereka yang mencoba mengatasi dengan cara: olahraga, mengurangi konsumsi makanan lemak dan karbohidrat atau dengan jamu dan puasa Senin-Kamis. Problem utama kegemukan bagi mereka adalah menyangkut aspek kesehatan (munculnya penyakit) serta sosial budaya (kesulitan melaksanakan sholat bagi orang Islam atau kesulitan duduk di tikar). Pada kelas bawah kegemukan diterima sebagai anugerah Tuhan sehingga upaya pencegahannya kurang maksimal.

Kata kunci: kegemukan, kesehatan, sosial-budaya

Pendahuluan

Perubahan pola hidup masyarakat yang terus berkembang telah membawa pengaruh pada pola kerja dan konsumsi mereka. Dalam jangka panjang pola konsumsi makanan yang umumnya kaya dengan lemak itu akan berdampak pada kesehatan terutama munculnya gejala kegemukan. Risiko kegemukan ternyata tidak hanya berupa munculnya gejala penyakit seperti: diabetes mellitus, stroke, jantung koroner dan penyakit vaskular perifer¹, melainkan juga mengganggu rasa percaya diri seseorang. Pria maupun wanita di segala tingkatan umur memiliki risiko untuk mengalami kegemukan. Gejala ini akan disikapi dengan cara yang berbeda, tergantung pada faktor usia, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi maupun lingkungan budaya. Namun pada orang dewasa usia di atas 30 tahun, kondisi kegemukan yang diikuti dengan gejala penyakit yang menyertai peluang untuk muncul lebih besar. Di Indonesia, angka prevalensi kegemukan pada laki-laki dan perempuan dewasa umur di atas 18 tahun adalah 18 % dan 24 %². Sementara berdasar data Survei Nasional tahun 1989/1992 sekitar 12 % pria dan 30 % wanita mengalami berat badan berlebih, sedangkan 25 % laki-laki dan 59 % wanita mengalami obesitas³.

Penelitian di Barat mengenai kegemukan umumnya memfokuskan pada masalah kesehatan yaitu stres dan penyakit yang ditimbulkan, sedangkan penelitian mengenai akibat sosial budaya yang ditimbulkannya jarang dilakukan, termasuk di Indonesia. Sementara itu pengaruh ilmu pengetahuan terutama medis yang semakin merata menyebabkan orang Jawa pun tidak terlepas dari perubahan. Konsep lama bahwa gemuk lambang kesuburan atau kemakmuran⁴ perlu dikaji ulang sesuai dengan perkembangan budaya masyarakat itu sendiri.

Kondisi kegemukan akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Aktivitas itu beragam macamnya sehingga pengaruh kegemukan pada diri seseorang akan berbeda antara satu orang dengan yang lain. Dengan demikian, sikap yang muncul pun akan berbeda. Kegemukan ada yang menganggap sebagai bawaan, keturunan, atau pengaruh alat kontrasepsi yang digunakan selain karena faktor gaya hidup. Permasalahan pokok penelitian ini adalah bagaimana orang Jawa kelas bawah di kota Yogyakarta memandang kegemukan, dan problem yang muncul termasuk cara mengatasinya. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah: mengetahui konsep orang Jawa kelas bawah mengenai kegemukan, masalah-masalah kesehatan maupun sosial budaya yang muncul serta upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi kegemukan tersebut.

Bahan dan Cara Penelitian

Penelitian kualitatif ini dimaksudkan untuk mendapat gambaran mengenai cara pandang orang Jawa terhadap kegemukan. Penelitian berbasis pada masyarakat lokal ini dilakukan dengan wawancara terhadap 22 informan (15 wanita, 7 pria)

yang berasal dari orang Jawa yang tinggal di kota Yogyakarta. Informan berusia dewasa, berasal dari kelas bawah (buruh, pembantu rumah tangga, swasta, wiraswasta, ibu rumah tangga). Kriteria kelas bawah didasarkan pada kriteria lokal yaitu dibandingkan dengan tetangga sekitar. Informan ada yang mewakili mereka yang bertubuh gemuk serta ada pula yang berukuran normal. Wawancara dilakukan bulan November 2002- Januari 2003, di kediaman informan dengan cara tatap muka⁵ sehingga terjadi interaksi antara pewawancara dengan informan. Pengumpulan data dibantu oleh mahasiswa PSIK UMY.

Alat utama penelitian ini adalah pedoman wawancara yang berisi item-item pertanyaan yang diajukan terhadap informan. Pedoman wawancara telah diujicobakan pada kelompok lain di wilayah yang sama. Pewawancara telah dilatih secara seksama sehingga mereka memiliki pola pikir yang sama dalam memahami setiap pertanyaan yang ada. Analisis data dilakukan dengan pendekatan teori Antropologi Kesehatan yaitu ilmu manusia beserta kebudayaannya dengan memperhatikan aspek biologi, lingkungan dan sosial budaya⁶.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk tubuh pada diri seseorang sering dianggap sebagai pencerminan siapa dirinya. Bentuk tubuh sekaligus bisa dianggap sebagai ciri seseorang yang bisa dibedakan antara satu orang dengan orang lainnya. Di kalangan masyarakat Jawa, seseorang sering ditandai oleh ciri yang menonjol pada dirinya khususnya yang berkaitan dengan ukuran tubuhnya. Misalnya seseorang menyebut suatu nama, maka untuk membedakan dengan nama yang sama seringkali ditambah dengan ciri yang menonjol pada dirinya. Oleh karena akan muncul sebutan si A gemuk, si B kerempeng, si C pendek, si D *gede duwur* (besar dan tinggi) dan sebagainya. Pada kelas bawah ciri tubuh seseorang yang gemuk seringkali dijadikan bahan olok-olok atau tertawaan orang sekitarnya. Julukan si Bagong, si Gembul, si Gentong, si Minul, si Atun dan lain-lain sering dilontarkan kepada mereka yang bertubuh gemuk.

Gemuk sering diidentikkan dengan ukuran tubuh yang besar. Sementara itu kegemukan menurut para informan digambarkan sebagai keadaan tubuh dimana semua tempat atau semua bagian tubuh tertimbun lemak, sehingga berat badan melebihi ukuran normal. Kegemukan juga diartikan sebagai tidak seimbangnyanya antara tubuh (tinggi badan) dengan berat badan.

Pada beberapa orang kondisi kegemukan tidak membawa pengaruh berarti terhadap kesehatan maupun aktivitas dirinya. Namun umumnya informan sepakat bahwa konsekuensi dari kegemukan adalah terganggunya aktivitas sehari-hari akibat orang yang bersangkutan mengalami kesulitan bernapas, berjalan, atau melakukan aktivitas sehari-hari lainnya yang biasanya mudah mereka lakukan. Beban berat yang harus dipikul oleh tubuhnya mengakibatkan seseorang menjadi kurang lincah geraknyanya, terutama beban jantung juga menjadi semakin berat.

Tanda-tanda awal dari kegemukan bagi mereka adalah mulai sempitnya ukuran pakaian yang biasa ia kenakan. Pakaian terasa sesak pada bagian pinggang, perut, lengan. Akibatnya umumnya pakaian, khususnya rok, blus, maupun celana panjang menjadi tidak muat lagi dengan ukuran tubuh pemakainya. Hal ini sesuai dengan tempat-tempat yang dianggap paling menonjol menjadi tempat tertimbunnya lemak yaitu sekitar perut maupun dada. Orang umumnya merasakan maupun memandarkan orang lain sebagai gemuk jika melihat penimbunan lemak pada bagian: pantat, perut, pinggul, dada, lengan, pipi, muka-leher, paha, betis, kaki, dan sebagainya. Pada beberapa orang bahkan kegemukan tersebut menyebabkan antara bagian mulut dengan leher tidak ada bedanya, artinya terlihat bahwa muka dan lehernya sepele menyatu. Demikian pula bagian perut yang membesar pada beberapa wanita menjadi terlihat seperti orang sedang hamil. Oleh karena itu bagian-bagian tubuh yang dianggap paling sering menjadi ukuran kegemukan adalah bagian-bagian sepele disebutkan di atas.

Untuk mengukur bahwa seseorang itu mengalami kegemukan sangat beraga tergantung pada rumus apa yang mereka gunakan maupun ukuran apa yang biasa mereka pakai. Di negara-negara maju untuk mengukur tingkat kegemukan mereka mengenal pelbagai skala atau ukuran, antara lain yang dikenal dengan *body mass index* (BMI). BMI ini umumnya berdasarkan pada berat badan dalam kilogram dibagi tinggi dalam meter^{7,8}. Nilai BMI atau indeks masa tubuh ini dapat memberikan indikasi kelebihan timbunan lemak tubuh yang dapat dikaitkan dengan risiko penyakit. BMI akan bermanfaat apabila dikaitkan dengan mortalitas, morbiditas dan kemampuan reproduksi².

Pada kelompok bawah rumus yang biasa dipakai adalah: tinggi badan dikurangkan 100/110 cm. Namun banyak pula yang tidak menggunakan rumus tersebut tetapi berdasarkan ukuran pakaian. Jika pakaian yang biasa mereka kenakan tidak bisa dipakai akibat kekecilan ukurannya maka yang bersangkutan akan menyatakan dirinya mengalami kegemukan. Ukuran timbangan berat badan tidak lagi dijadikan patokan karena umumnya mereka enggan pergi ke Puskesmas maupun mencantumkan timbangan berat badan untuk mengetahui ukuran tubuhnya.

Awal kegemukan pada wanita umumnya dimulai saat setelah perkawinan, khususnya setelah melahirkan anak pertama. Pada saat kehamilan umumnya wanita akan mengalami peningkatan berat badan yang luar biasa kemudian untuk mengembalikan seperti keadaan semula mereka agak mengalami kesulitan. Menyusui juga dianggap oleh banyak wanita sebagai masa memberikan ASI yang terbaik bagi bayinya sehingga mereka tidak peduli dengan bentuk tubuhnya.

Pada beberapa informan wanita menyatakan bahwa setelah memakai alat kontrasepsi jenis hormonal (suntik, susuk) maka berat badan mereka menjadi meningkat secara tajam. Mereka juga mengkonsultasikan kesehatannya kepada bidan yang memasang alat kontrasepsi tersebut, namun oleh bidan dinyatakan bahwa

kegemukan itu biasa bagi wanita yang memakai alat kontrasepsi jenis tersebut. Beberapa informan juga menyatakan bahwa pada perempuan awal kegemukan itu bisa dimulai pada umur yang lebih dini yaitu saat awal mengalami menstruasi. Para gadis yang diawal menstruasi tidak menyukai meminum jamu jawa maka pertumbuhan badannya akan menjadi gembrot/gemuk. Orang Jawa percaya bahwa jamu jawa jenis khusus misalnya galian singset dianggap akan membentuk tubuh wanita menjadi singset atau tidak melar terlalu banyak bagi siapa saja yang rajin meminumnya.

Pada kelompok pria, kegemukan itu biasanya dimulai pada saat mereka mulai bekerja atau berumah tangga. Pada saat itu akan terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan untuk beraktivitas sehingga energi itu tertimbun sebagai lemak. Pada saat itu seorang laki-laki sebagai kepala keluarga dituntut oleh tanggungjawab sebagai pencari nafkah keluarga sehingga pekerjaan sehari-hari lebih menuntut perhatiannya. Pada beberapa orang tekanan pekerjaan itu akan meningkatkan selera makan. Sementara itu akibat tingginya waktu yang dicurahkan dalam pekerjaan mengakibatkan seseorang menjadi malas maupun tidak ada waktu untuk berolah raga. Hal ini terutama dialami oleh mereka yang pekerjaannya di kantor sehingga menuntut aktivitas atau gerak tubuh yang lebih terbatas daripada di luar kantor. Adanya pola hidup dengan selera makan yang tinggi maupun fasilitas hidup yang serba mudah (transport, komunikasi) mengakibatkan seseorang kurang dalam beraktivitas fisik sehingga menimbulkan kegemukan.

Penyebab kegemukan seringkali dianggap bukan merupakan faktor tunggal, artinya bahwa seseorang menjadi gemuk bisa disebabkan oleh beberapa faktor sekaligus. Namun kegemukan terjadi setelah seseorang mempunyai kebiasaan hidup yang tidak seimbang antara pemasukan dan pengeluaran. Artinya bahwa kondisi itu muncul akibat konsumsi makanan/minuman yang berlebih namun tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan. Akibatnya terjadilah penimbunan lemak yang diikuti dengan kegemukan.

Secara umum faktor kegemukan dikemukakan secara berbeda antara informan satu dengan yang lain. Akan tetapi apabila dikelompokkan maka penyebab kegemukan bisa dibedakan menjadi tujuh, yaitu: keturunan, pemakaian alat kontrasepsi, kurang olah raga, stres/pikiran, konsumsi makanan yang berlebih, tidur siang, pola makan yang tidak teratur.

Faktor *heredity* ini memegang peranan penting atas terjadinya kegemukan pada diri seseorang. Makanan dan pola makan salah satu anggota keluarga umumnya akan berpengaruh terhadap seluruh anggota keluarga tersebut. Dalam satu keluarga biasanya makanan utama atau jenis makanan lain yang disajikan oleh ibu rumah tangga maka seluruh anggota keluarga akan bersama-sama untuk menyantapnya. Akibatnya jika makanan yang disajikan itu adalah makanan berlemak maka konsumsi seluruh anggota keluarga tersebut juga akan mengandung lemak tinggi. Sebaliknya jika makanan yang dihidangkan adalah makanan berserat tinggi maka konsumsi seluruh anggota keluarga pada makanan berserat juga akan tinggi. Hal ini sangat

mungkin terjadi mengingat di kalangan keluarga Jawa, umumnya makanan yang dihidangkan hanya satu macam atau beberapa macam. Namun apa yang dihidangkan di meja makan dianggap bisa mencerminkan kondisi kesehatan anggota keluarganya.

Tidak jarang seseorang menjadi gemuk akibat orang tuanya juga demikian. Bahkan beberapa generasi di atasnya bisa berpeluang memberi pengaruh keturunan terhadap generasi di bawahnya. Pada beberapa kasus ditemui informan yang badannya cenderung gemuk menyatakan bahwa mereka tidak bisa menghindar dari kegemukan karena ada bakat atau keturunan dari generasi sebelumnya. Seperti yang dikemukakan oleh informan K, seorang ibu berusia 40 tahun yang memiliki tinggi dan berat badan 150cm/75kg :

"Saya memiliki kelebihan berat badan 35 kg (tinggi badan dikurangi 110 cm). Saya makan tidak teratur dan kurang olah raga. Sejak usia 30 tahun yaitu tiga tahun setelah menikah dan melahirkan anak pertama berat badan saya bertambah terus. Saya gemuk karena faktor keturunan. Ibu saya juga gemuk".

Bagi wanita yang telah menikah, pemakaian alat-alat kontrasepsi seperti: pil, susuk, maupun suntik pada beberapa orang membawa pengaruh terhadap peningkatan berat tubuhnya. Sebelum memasang alat kontrasepsi itu mereka mengatakan bahwa berat badan dirinya umumnya normal. Efek alat kontrasepsi ini dirasakan khususnya setelah memasang alat tersebut kemudian berat badan pemakai semakin bertambah cepat walaupun konsumsi dan pola makannya tidak berbeda dengan masa sebelum memakai alat kontrasepsi tersebut. Oleh karena itu ibu-ibu yang bertubuh gemuk sering menyatakan bahwa setelah ikut Keluarga Berencana maka dirinya menjadi gemuk. Dalam pemahaman wanita pemakai alat kontrasepsi ini yang didasarkan pada keterangan dari petugas kesehatan adalah anggapan bahwa tubuh yang gemuk diartikan bahwa alat KB yang dipakainya cocok dengan kondisi tubuhnya. Akibatnya mereka menerima kegemukan itu sebagai konsekuensi dari pemakaian alat kontrasepsi tersebut.

Ada banyak alasan yang dikemukakan oleh informan khususnya mereka yang tidak sempat melakukan olah raga secara rutin. Alasan tidak punya waktu (sibuk), malas, tidak suka olah raga atau banyak pekerjaan lain yang harus dikerjakan secepatnya mengakibatkan seseorang tidak lagi mampu melakukan olah raga. Padahal olah raga itu sifatnya harus rutin dilakukan, sehingga jika olah raga itu dilakukan secara tidak teratur maka pengaruhnya di dalam tubuh juga akan kurang optimal.

Sering pula terjadi seseorang telah melakukan olah raga namun jumlah waktu atau intensitasnya dirasa kurang. Akibatnya keinginan menurunkan berat tubuh lewat olah raga tidak akan tercapai karena porsi olah raga yang dibutuhkan oleh seseorang itu sifatnya harus tepat sesuai dengan umur, jenis kelamin, pekerjaan dan kesehatannya.

Beban pekerjaan yang tinggi maupun tugas-tugas kerumahtanggaan lainnya mengakibatkan seseorang mencari pelampiasan untuk mengurangi stres dengan lari pada makanan. Nafsu makan yang meningkat ini seringkali tidak mampu mereka kendalikan. Akibatnya semua makanan asalkan halal akan dimakannya. Dalam jangka panjang pemasukan makanan yang terus menerus tanpa diimbangi pengeluaran maupun olah raga yang seimbang akan berakibat pada kegemukan.

Informan yang berjenis kelamin laki-laki menyatakan bahwa mumpung mereka masih muda maka mereka akan makan dengan sekuat tenaganya. Kebiasaan makan yang berlebihan ini dalam jangka panjang akan berakibat negatif yaitu tidak hanya terhadap kesehatan jantung maupun organ dalam lainnya tetapi dalam jangka pendek adalah munculnya kegemukan.

Kondisi seseorang yang menganggur karena tidak memiliki pekerjaan akan membawa akibat pada beban pikiran atau munculnya stres. Kondisi stres yang kemudian diselesaikan dengan lari pada makanan rupanya banyak ditempuh oleh informan. Faktor stres ditambah faktor-faktor lain yang dapat memicu kegemukan dalam banyak kasus menunjukkan akan berpengaruh secara cepat terhadap peningkatan tubuh seseorang.

Tingkat sosial ekonomi keluarga yang meningkat membawa pengaruh terhadap pola konsumsi mereka. Pendapatan keluarga yang meningkat mengakibatkan mereka menjadi konsumtif. Bahkan dalam memilih makanan cenderung mencari yang praktis tanpa mempertimbangkan kandungan makanan apakah makanan berlemak atau karbohidrat tinggi.

Pada kaum wanita, kegemukan akibat mengkonsumsi makanan yang berlebih ini sering kali dilakukan tanpa sadar. Pada kasus seorang istri yang dituntut untuk selalu menemani suami makan merasakan bahwa ia terpaksa harus menemani makan walaupun sesungguhnya ia tidak lapar. Kondisi ini selanjutnya membawa pengaruh pada peningkatan tubuhnya akibat mengkonsumsi makanan terlalu berlebih.

Kebiasaan makan makanan kecil atau *ngemil* dianggap juga sebagai pemicu munculnya kegemukan. Makanan-makanan camilan yang manis maupun berlemak dan dikonsumsi setiap saat dalam jumlah banyak dipercaya akan mengakibatkan kegemukan. Pada saat makan camilan atau *ngemil* tersebut biasanya seseorang tidak sadar bahwa ia telah mengkonsumsi makanan itu dalam jumlah besar. Ketidaksadaran ini terjadi karena biasanya *ngemil* dilakukan sambil melakukan aktivitas pekerjaan lain misalnya: membaca, nonton tv dan sebagainya.

Tidur yang terlalu lama apalagi tidur pada siang hari dianggap sebagai penyebab dari kegemukan. Pada saat tidur, khususnya setelah melakukan aktivitas makan maka tenaga maupun lemak pada tubuh menjadi tertimbun. Timbunan lemak yang tidak dipakai inilah yang akan mengakibatkan kegemukan. Pada orang gemuk, aktivitas tidur umumnya mudah dilakukan sehingga tubuh yang telah tertimbun lemak ini semakin meningkat lagi akibat ia malas dan berat untuk melakukan aktivitas. Akhirnya aktivitas tidur itulah yang mereka senangi.

Kebiasaan makan makanan secara tidak teratur dalam banyak hal ternyata berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan. Pola makan yang tidak teratur termasuk setiap lapar langsung makan dan porsi yang besar dianggap merupakan kebiasaan yang akan memicu munculnya kegemukan. Kebiasaan yang dianggap baik adalah makan secukupnya tidak kurang dan tidak berlebihan serta waktunya teratur. Pola makan yang teratur dianggap akan berdampak positif bagi tubuh karena tubuh tidak terasa kaget. Keteraturan waktu makan serta porsi makan yang sedang merupakan kombinasi yang baik bagi pencernaan sehingga tubuh akan berada dalam kondisi normal.

Risiko kesehatan bagi orang kegemukan cukup beragam. Banyak dari informan yang mulai merasakan gangguan darah tinggi, jantung, asam urat, diabetes, stroke dan sebagainya. Bahkan beberapa dari informan saat ini telah mengalami salah satu gangguan kesehatan tersebut dalam jangka waktu yang lama.

Upaya untuk mengatasi kondisi kegemukan berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Pada kelas bawah upaya tersebut lebih condong ke cara-cara non-medis (puasa, jamu dan sebagainya) dan dilakukan semampunya, artinya tidak ada target tertentu yang ingin dicapainya.

Pengaturan pola makanan yang seimbang antara umur, jenis kelamin, aktivitas fisik merupakan bentuk-bentuk usaha untuk menjaga berat badan. Diet dilakukan dengan caranya sendiri, tanpa pengawasan oleh dokter atau ahli gizi sehingga kesehatan penderita tidak ada yang mengawasi. Diet umumnya dilakukan dengan cara selektif memilih makanan, mengurangi porsi makanan, makan siang porsi sedang serta makan malam dikurangi porsi serta dilakukan dua jam sebelum tidur malam.

Olah raga apapun jenisnya baik bagi penderita kegemukan. Tentunya olah raga harus disesuaikan dengan umur dan kebutuhan energi yang harus dikeluarkan³. Pada kelas bawah olah raga yang dipilih adalah yang sifatnya murah dan mudah dilakukan yaitu jalan atau lari pagi. Kegiatan lain selain olah raga adalah memperbanyak aktivitas fisik yang akan membakar kalori sehingga timbunan lemak akan berkurang.

Tidur pada saat siang hari dipercaya banyak orang sebagai penyebab naiknya berat badan seseorang. Mereka yang kuat (lama) tidurnya biasanya dianggap banyak pula makannya. Akibat energi yang tertimbun tidak dipakai untuk melakukan aktivitas kecuali tidur maka energi itu tertimbun sebagai lemak. Pada orang gemuk yang suka tidur siang maka penimbunan lemak itu berlangsung terus-menerus sehingga tubuhnya akan semakin berat.

Puasa hari Senin dan Kamis atau puasa Daud (satu hari puasa satu hari tidak) seperti yang sering dilakukan orang Islam karena mengikuti sunnah Nabi Muhammad SAW banyak ditempuh oleh kaum perempuan sebagai cara menjaga berat badan. Puasa ini selain dimaksudkan untuk mendapatkan pahala, mengurangi konsumsi

makanan sehingga berat badan akan menurun juga dimaksudkan untuk mengurangi pengeluaran. Pada saat puasa Senin-Kamis ini maka dalam satu hari makanan yang dikonsumsi hanya dua kali sehingga ini berarti terjadi penghematan biaya. Dari semua informan yang melakukan puasa menunjukkan bahwa mereka merasakan badan semakin terasa enak, tidak terlalu berat atau sedikitnya berat badan akan stabil dibandingkan jika tidak puasa dimana berat badannya cenderung naik.

Konsumsi jamu Jawa seperti: beras kencur, kunir asem atau minum perasan jeruk nipis masih dilakukan oleh informan dari kelas bawah. Mereka menganggap bahwa tindakan itu mampu untuk menurunkan berat badan. Dalam pandangan kelas bawah yang lebih akrab dengan kebiasaan minum jamu, ini menunjukkan bahwa tradisi melestarikan warisan nenek moyang masih cukup kuat pada kelompok ini. Kelompok ini banyak meneruskan tradisi nenek moyang pada masa lalu bahwa jamu-jamu yang dikonsumsi itu dahulu merupakan cara nenek moyang mereka mempertahankan bentuk tubuhnya. Mereka percaya bahwa kandungan dalam jamu tersebut memiliki banyak fungsi misalnya agar tubuh tetap kencang, perut tidak gendut, keringat tidak berbau, kulit halus serta menghangatkan tubuh. Namun manfaat utama dari jamu adalah peredaran darah lancar⁹. Jamu mempunyai banyak fungsi selain untuk kesehatan juga untuk kecantikan.

Selain itu, pada kelompok bawah ada sebagian dari mereka yang cenderung membiarkan kegemukan tersebut tanpa melakukan usaha apa pun. Mereka umumnya kurang telaten, tidak tahan lapar serta tidak cukup motivasi untuk menjaga berat badan tubuhnya agar tetap pada kondisi normal. Sikap fatalisme (menyerah pada nasib)¹⁰ cukup banyak dianut oleh kelompok ini. Risiko kesehatan yang akan muncul dari kegemukan kurang begitu mereka perhitungkan.

Secara umum para informan menyatakan bahwa kondisi tubuh mereka yang biasa-biasa saja (normal) atau ada dari mereka yang mengalami kegemukan belum terganggu dalam melakukan aktivitas keseharian. Namun pada kondisi-kondisi khusus terutama pada saat tubuh mereka mengalami kelebihan berat badan yang berlebih atau ada kondisi kesehatan yang terganggu mereka merasakan bahwa aktivitas keseharian mereka terganggu akibat kegemukan itu. Mereka umumnya menyatakan bahwa kualitas hidupnya tidak berubah, namun pada informan yang usianya sudah di atas 30 tahun mereka mulai merasakan adanya penurunan kekuatan tubuh. Ini artinya terjadi penurunan kualitas hidup yang berakibat pada produktivitas kerja yang menurun. Mereka yang dahulunya mampu melakukan semua aktivitas dengan cepat dan tepat sekarang mulai ada penurunan. Keluhan yang kesehatan seperti: cepat capai, pegal linu, berkeringat, kulit lembab dan mudah gatal-gatal, serta napas tersengal-sengal jika melakukan aktivitas yang dirasa berat mulai dikeluhkan. Ada pula dari mereka yang mengeluhkan tentang penyakit yang menyertai yaitu: asam urat, tekanan darah tinggi, jantung atau mudah terserang macam-macam penyakit sehingga kondisi kesehatannya menjadi menurun.

Akibat pengaruh negatif dari kegemukan di atas maka mereka mulai membatasi aktivitas termasuk aktivitas sosial dalam rangka berinteraksi dengan orang lain. Keluhan yang paling dirasakan mengganggu kenyamanan hidup adalah mereka menjadi kurang lincah, tidak kuat berdiri lama, cepat lelah serta melakukan sesuatu aktivitas harus dengan pelan-pelan dan membutuhkan waktu lebih lama. Terutama dalam kehidupan pribadi kegemukan yang dialami berpengaruh terhadap aktivitas keagamaan seperti sholat. Gerakan sholat khususnya dari duduk menuju berdiri atau sebaliknya menjadi sulit dilakukan karena berat badan yang disangganya terlalu berat. Umumnya mereka mencoba berpegangan pada tembok atau berdiri dengan bantuan kursi. Cara yang lain adalah gerakan sholat itu dijalankan dengan penuh perhitungan atau persiapan (*ancang-ancang*). Hal ini dimaksudkan agar ia tidak jatuh atau mengalami cedera sewaktu melaksanakan aktivitas sholat. Keluhan lain adalah pada saat sholat berjamaah (bersama-sama) khususnya sholat tarawih di bulan Ramadhan, berat badan yang dimilikinya sering mengakibatkan susah berdiri, sempoyongan dan kesulitan mengikuti aba-aba dari imam.

Dalam beraktivitas sosial khususnya menghadiri acara-acara sosial keagamaan seperti: melayat, pengajian, arisan, *rewang* (membantu tetangga yang mempunyai hajat), sholat berjamaah dan sebagainya, masyarakat Jawa umumnya memakai tikar sebagai tempat duduk. Duduk dengan cara lesehan dengan tikar ini bagi penderita kegemukan dianggap cukup mengganggu. Hal ini dikarenakan posisi kaki yang tertekuk mengakibatkan cepat capai bahkan kesemutan. Posisi duduk di tikar kemudian berdiri juga cukup menyulitkan bagi mereka. Agar bisa berdiri, biasanya mereka meminta tolong pada orang lain untuk membantunya berdiri.

Pada kelas bawah menganggap bahwa gemuk selain memiliki beberapa keuntungan juga ada kerugiannya. Keuntungan orang gemuk adalah: mudah tidur, tahan terhadap cuaca dingin, banyak teman, mudah dikenali, periang, awet muda, wajah segar, kulit kencang, kuat mengangkat beban berat dan mudah makan. Sementara itu kerugiannya pada dirinya antara lain: cepat lelah, kepanasan, mudah berkeringat, kurang gesit serta adanya risiko mudah terserang penyakit seperti: darah tinggi, diabetes, jantung juga gangguan lain seperti sulit jika harus tidur terlentang, minder atau kurang percaya diri. Kerugian lain menyangkut bidang ekonomi yaitu boros dalam hal makanan karena orang gemuk itu suka makan serta dalam berpakaian memerlukan anggaran khusus untuk membeli baju (butuh bermeter-meter kain dan harus dijahitkan khusus). Walaupun gemuk ada sisi positif dan negatifnya namun mereka menganggap gemuk sebagai anugerah atau rejeki yang patut disyukuri. Bagi mereka gemuk membawa keberuntungan.

Simpulan

Problema kesehatan seperti munculnya beberapa penyakit dan gangguan tubuh akibat kegemukan mulai disadari oleh penderita kegemukan. Selama kegemukan itu tidak membawa masalah, masyarakat kelas bawah cenderung membiarkan saja

kegemukan itu tanpa adanya upaya-upaya untuk mengatasinya. Sementara itu problem sosial budaya yaitu kesulitan duduk di tikar serta tidak nyaman dalam melaksanakan gerakan sholat menjadi masalah lain dari orang gemuk.

Pada kelompok bawah upaya mengangguni kegemukan umumnya lebih sederhana serta tidak membutuhkan biaya yang mahal. Cara-cara sederhana seperti puasa Senin-Kamis banyak ditempuh khususnya oleh perempuan, selain upaya dengan minum jamu beras kencur, kunir asem atau minum perasan jeruk nipis. Cara-cara ini menunjukkan bahwa pada kelompok bawah ternyata mereka lebih memilih upaya cara tradisional atau tradisi yang telah turun temurun dilakukan oleh masyarakat Jawa. Banyak dari kelompok ini yang menyatakan tidak telaten atau tidak tahan menderita jika harus melakukan upaya penurunan berat badan yang berat seperti: olahraga, mengurangi porsi makan atau menghindari jenis makanan tertentu yang berpengaruh kurang baik bagi penderita kegemukan. Pola yang umum apabila usaha-usaha penurunan berat badan telah ditempuh tetapi hasilnya kurang memuaskan maka kemudian dihentikan. Sebagian dari mereka bahkan tidak melakukan upaya apa-apa untuk menurunkan berat badannya. Di sini terlihat ada kecenderungan dari mereka untuk mudah putus asa dan tidak mau mencoba lagi. Bagi mereka sepanjang tubuh mereka tidak mengalami gejala-gejala penyakit maka kegemukan itu akan dibiarkan. Banyak dari mereka menganggap kegemukan sebagai anugerah yang harus disyukuri. Pendapat seperti ini menunjukkan bahwa nilai-nilai fatalisme yaitu pasrah pada nasib tanpa upaya-upaya untuk mengubahnya masih cukup kuat. Fatalisme merupakan faham yang masih banyak dianut oleh kelompok miskin dalam rangka adaptasi terhadap lingkungan sekitar.

Di masa depan apabila masalah kegemukan ini telah menjadi masalah mendasar bagi kelas bawah maka perlu dilakukan penelitian lanjutan maupun terobosan-terobosan di bidang perubahan perilaku agar kualitas hidup mereka tidak menurun yang nantinya berdampak pada proses pembangunan masyarakat.

Daftar Pustaka

1. Asdie, A.H. 2000. "Diabetes mellitus, upaya menikmati hidup", *Seminar Diabetes mellitus, siapa takut?*, Yogyakarta.
2. Kartono, D. dan A. Lamid, 1997, "Keadaan kegemukan di Kelurahan Kebon Kelapa, Bogor berdasarkan Indeks Massa Tubuh". *Cermin Dunia Kedokteran*. No.120, hal. 5-7
3. Senior, 2003, "Mengatasi obesitas, tidak hanya sebatas berdiet". No. 211/25-31 Juli, hal: 28-29.
4. Ferzacca, S., 2001, *Healing the modern in central Javanese city*. Darham: Carolina Academic Press
5. Gillham, B., 2000, *Case study research methods*. London: Continuum
6. Foster, GM dan BG. Anderson, 1986, *Antropologi Kesehatan* (terjemahan). Jakarta: UI Press

7. Schaefer, D.C. dan L.J. Cheskin, 1998, "Update on obesity treatment", *The Gastroenterologist*. No.6, hal. 136-145
8. Aronne, L.J. 1998. "Obesity". *Medical Clinics of North America*. Vol. 62, 1, pp. 161-180.
9. Triratnawati, A. 1995, "Arti kecantikan bagi wanita Jawa setengah baya", *Buletin Antropologi*. Th. X, no.19, hal. 39-50
10. Sasono, A. 1999, "Masalah kemiskinan dan fatalisme" dalam Swasono, SE (eds.) *Sekitar kemiskinan dan keadilan, dari cendekiawan kita tentang Islam*. Jakarta: UI Press