

**Analisis Teori *Planned Behavior* Terhadap Intensi Menurunkan Berat Badan: Studi Kasus Pada Individu Obesitas Kelas 2**

**<sup>1</sup>Muhamad Agung Wijoyo, <sup>2</sup>Citrawanti Oktavia**

<sup>1,2</sup>Universitas Paramadina, Indonesia

E-Mail: menying364@gmail.com<sup>1</sup>, citrawanti.oktavia@paramadina.ac.id<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*Class 2 obesity is a condition characterized by a body mass index (BMI)  $\geq 30$  and is associated with a high risk of non-communicable diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and cardiovascular disease. This study aims to explore the factors influencing weight loss Intention among individuals with type 2 obesity, using the framework of the Theory of Planned Behavior (TPB). A qualitative case study approach was employed, focusing on subject "D," a 30-year-old adult male weighing 150 kg. Data were collected through in-depth interviews and analyzed based on the TPB components: Attitude toward the Behavior, Subjective Norms, and Perceived Behavioral Control. The findings reveal that although D possesses knowledge regarding the benefits of weight loss and receives support from his family, economic pressures and job instability serve as major barriers to forming a clear Intention to lose weight. Subjective Norms paradoxically contribute to psychological stress, while D's Perceived Behavioral Control is undermined by the necessity to prioritize job-seeking efforts. These results indicate that Intention is influenced not only by internal motivation but also by the individual's broader social and economic context.*

**Keywords:** Economic Pressure, Intention, Theory Of Planned Behavior, Class 2 Obesity, Weight Loss.

**ABSTRAK**

Obesitas kelas 2 merupakan kondisi yang ditandai dengan indeks massa tubuh  $\geq 30$  dan dikaitkan dengan risiko tinggi terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Studi ini bertujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi intensi menurunkan berat badan pada individu dengan obesitas kelas 2, menggunakan kerangka Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior/TPB*). Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada subjek "D", pria dewasa berusia 30 tahun dengan berat badan 150 kg. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis berdasarkan komponen TPB: sikap terhadap perilaku, Norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsi. Hasil menunjukkan bahwa meskipun D memiliki pengetahuan mengenai manfaat penurunan berat badan dan menerima dukungan dari keluarga, tekanan ekonomi dan ketidakstabilan pekerjaan menjadi hambatan utama dalam membentuk intensi. Norma subjektif justru menjadi paradoks menciptakan tekanan psikologis, sedangkan persepsi kontrol perilaku D terhadap kemampuannya untuk menurunkan berat badan terganggu oleh prioritasnya yang lain sehingga subjek tidak memiliki intensi menurunkan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa intensi bukan hanya dipengaruhi oleh motivasi internal, tetapi juga oleh *topik* sosial dan ekonomi individu.

**Kata kunci:** Intensi, Obesitas Kelas 2, Penurunan Berat Badan, Tekanan Ekonomi, Teori Perilaku Terencana.

## PENDAHULUAN

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama (Kemenkes RI, 2016). Survei Kementerian Kesehatan pada 2023 menunjukkan 23,4% penduduk dewasa di Indonesia (usia >18 tahun) mengalami obesitas. Secara global, kelebihan berat badan dan obesitas dilaporkan mempengaruhi 39% orang dewasa pada tahun 2016, yang diantisipasi akan meningkat menjadi 58% pada tahun 2030 (Chew et al., 2022). Obesitas tidak sama dengan kelebihan berat badan atau *overweight*. Perbedaan terletak pada nilai indeks massa tubuh atau IMT. WHO telah membuat klasifikasi obesitas pada orang dewasa berdasarkan indeks massa tubuh. Pada penduduk di wilayah Asia Pasifik termasuk Indonesia, badan kesehatan dunia WHO menetapkan beberapa klasifikasi kondisi berat badan individu dewasa berdasar indeks massa tubuh yakni berat badan kurang/*underweight*, berat badan normal, kelebihan berat badan/*overweight*, dengan risiko, obesitas kelas I dan obesitas kelas II (Kemenkes RI, 2016). Di Indonesia individu dewasa masuk dalam kategori obesitas kelas 1 jika memiliki nilai indeks massa tubuh atau IMT antara 25-29.9 kg/m<sup>2</sup> kemudian obesitas kelas 2 dengan nilai IMT lebih dari 30 kg/m<sup>2</sup>. Semakin tinggi kelas obesitas, semakin berisiko menderita berbagai penyakit, seperti diabetes tipe 2, kolesterol, serangan jantung, gangguan ginjal maupun gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Jones, 2025).

Obesitas saat ini telah digolongkan sebagai penyakit yang perlu diintervensi secara komprehensif, sehingga, bahkan obesitas pada usia muda akan berisiko berlanjut hingga usia tua sehingga perlu adanya upaya intervensi yang tepat (Kurdanti et al., 2015).

Diantara banyak faktor yang mempengaruhi obesitas salah satunya faktor perilaku yaitu pola makan dan kurangnya aktivitas fisik (Saraswati et al., 2021). Variasi genetik dan epigenetik juga berkontribusi terhadap obesitas dengan memengaruhi fungsi jalur metabolisme dalam tubuh dan mengatur jalur saraf dan pusat nafsu makan (Tirthani et al., 2023). Autret and Bekelman (2024) menemukan bahwa di negara maju, terdapat hubungan negatif antara status sosial ekonomi dan obesitas, artinya semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang (misalnya, pendapatan yang lebih tinggi dan pendidikan yang lebih baik), semakin rendah kemungkinan mereka mengalami obesitas. Hal ini mungkin disebabkan oleh akses yang lebih baik ke makanan sehat, pendidikan tentang pola konsumsi, dan kesempatan untuk berolahraga. Sementara di negara berkembang, hubungan positif ditemukan, dimana semakin rendah status sosial ekonomi, semakin tinggi kasus obesitas. Ini bisa disebabkan oleh akses terbatas terhadap makanan sehat dan olahraga, serta peningkatan konsumsi makanan olahan yang lebih murah tetapi tidak sehat. Obesitas juga lebih rentan terjadi sejak masa kanak-kanak khususnya dari kelas sosial ekonomi rendah (Lieb et al., 2009).

Walaupun umumnya masyarakat telah memahami pengertian, dampak kesehatan dan pencegahan obesitas, namun masih ada pendapat yang menganggap kegemukan pada anak dan remaja sebagai hal yang membanggakan keluarga (Sumarni & Bangkele, 2023). Pandangan lingkungan tersebut menjadi salah satu

faktor yang mempengaruhi individu bertahan dengan kondisi obesitas. Binsaeed et al. (2023) menemukan bahwa lingkungan dan proses internal menjadi motivator untuk menurunkan berat badan, meliputi masalah kesehatan, kepuasan tubuh, dukungan keluarga, pemulihan kenormalan, dorongan emosional, penentuan nasib sendiri, dan pilihan makanan. Hambatan diet meliputi pemicu, keadaan emosional, dan pilihan sehat yang terbatas. Penelitian lain sebelumnya juga menunjukkan bahwa individu dengan obesitas mungkin menghadapi berbagai motivasi dan hambatan unik dalam menurunkan berat badan, yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan psikologis mereka (Binsaeed et al., 2023). Tinjauan sistematis oleh Binsaeed et al. (2023) mengidentifikasi berbagai motivasi, termasuk masalah kesehatan, dukungan keluarga, dan penentuan nasib sendiri, serta hambatan, seperti kurangnya pengendalian diri, keterbatasan waktu, dan kurangnya dukungan. Oleh karena itu, pemahaman tentang sikap, norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku sangat penting untuk memahami intensi individu obesitas dalam menurunkan berat badan.

Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku individu terkait berat badan beberapa penelitian menggunakan *Theory of Planned Behavior* seperti sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku (Ho & Sun, 2016; Dangga, 2021).

*Theory of Planned Behavior* (TPB) merupakan kerangka kerja untuk memahami aspek-aspek yang mempengaruhi perilaku manusia, berpusat pada konsep niat atau *intention* (Ajzen, n.d.-b). Niat ini, sebagai rencana atau keinginan kuat untuk melakukan sesuatu, memperbesar kemungkinan perilaku tersebut dilakukan dan dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, sikap terhadap perilaku (*attitude toward the behavior*) mencerminkan evaluasi positif atau negatif individu terhadap melakukan perilaku, dibentuk oleh keyakinan perilaku (*behavioral beliefs*). Keyakinan berperilaku ini terdiri dari dua komponen utama, yakni *Strength of the Belief*, yaitu rasa yakin yang dimiliki seseorang mengenai perilaku dan keyakinan yang mampu mendorong terbentuknya sikap dan *evaluation of outcome*, yaitu evaluasi yang dapat berbentuk positif ataupun negatif dari perilaku seseorang didasarkan keyakinan yang dimilikinya. Kedua, norma subjektif (*subjective norm*) mengacu pada tekanan sosial yang dirasakan untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tersebut. Norma subjektif didasarkan pada keyakinan normatif (*normative beliefs*) dan motivasi untuk patuh (*motivation to comply*). Keyakinan normatif (*normative beliefs*) yakni persepsi terkait harapan orang lain terhadap dirinya yang dijadikan acuan untuk menampilkan perilaku atau suatu keyakinan yang memiliki keterikatan dengan pendapat seseorang yang penting dan memiliki pengaruh bagi dirinya atas apa yang harus dilakukan sementara motivasi untuk patuh (*motivation to comply*), yakni motivasi seseorang untuk mewujudkan harapan dari orang lain yang membuat ia untuk melakukan perilaku. Ketiga, persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) mencerminkan keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk melakukan perilaku tersebut. Dalam memfasilitasi atau menghalangi perilaku, persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) dipengaruhi oleh keyakinan kontrol (*control beliefs*) dan kekuatan pengaruh kontrol (*power of factor*). Keyakinan kontrol (*control beliefs*) adalah seberapa yakin individu

memunculkan sebuah perilaku sementara kekuatan pengaruh faktor kontrol (*power of factor*) yakni kekuatan perasan individu terhadap setiap faktor pendukung atau penghambat untuk memunculkan perilaku. Lebih lanjut, TPB mempertimbangkan adanya kontrol perilaku aktual (*actual behavioral control*), yaitu sejauh mana seseorang memiliki keterampilan, sumber daya, dan prasyarat lain yang diperlukan untuk melakukan perilaku yang dituju.

Dinamika dari sikap, norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku tersebut akan membentuk niat (*intention*) terhadap perilaku yang diprediksikan. Niat (*intention*) ini menjadi pembahasan sentral karena dalam paradigma TPB semakin besar niat individu terhadap suatu perilaku maka semakin besar kemungkinan perilaku yang diprediksikan itu muncul. Dengan begitu, niat (*intention*) merupakan anteseden langsung dari perilaku. Niat memiliki empat aspek penting yakni perilaku (tindakan spesifik), sasaran (tujuan yang ingin dicapai), situasi (kondisi yang mendukung), dan waktu (kapan perilaku akan dilakukan) (Ajzen, 2010).

Selain aspek-aspek tersebut, aspek kontrol perilaku aktual (*actual behavioral control*) menjadi proksi persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) dalam memprediksi munculnya suatu perilaku. Kontrol perilaku aktual (*actual behavioral control*) mengacu pada kemampuan nyata seseorang untuk melakukan suatu tindakan tertentu bergantung pada keterampilan, sumber daya, dan prasyarat lain yang diperlukan untuk melakukan perilaku yang dituju (Ajzen, 2006). Meskipun penting, kontrol perilaku aktual (*actual behavioral control*) sering kali sulit diukur secara langsung. Oleh karena itu, dalam kerangka TPB persepsi seseorang tentang kontrol perilakunya (*perceived behavioral control*) sering digunakan sebagai pengganti. Jika persepsi ini cukup akurat, ia dapat menjadi indikator yang baik untuk kontrol aktual dan membantu dalam memprediksi perilaku seseorang. Seperti dalam perilaku menurunkan berat badan, kontrol perilaku aktual bisa meliputi faktor-faktor seperti akses ke fasilitas olahraga, kemampuan finansial untuk membeli makanan sehat, waktu yang tersedia untuk berolahraga, dan pengetahuan tentang nutrisi dan teknik olahraga yang tepat. Namun, mengukur semua faktor ini secara langsung bisa sangat sulit dan memakan waktu (Ajzen, 2006). Sebagai gantinya, persepsi kontrol perilaku menjadi acuan dengan menanyakan seberapa kepada individu seberapa yakin dirinya dapat menurunkan berat badan, atau seberapa mudah merasa untuk mengikuti diet dan rutinitas olahraga. Namun perlu dipahami bahwa persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) tidak selalu mencerminkan kontrol perilaku aktual (*actual behavioral control*) dengan sempurna. Seseorang mungkin overestimasi atau underestimasi kemampuan mereka untuk melakukan suatu perilaku. Misalnya, seseorang mungkin merasa sangat yakin dapat menurunkan berat badan (persepsi kontrol tinggi), tetapi mungkin tidak menyadari tantangan nyata seperti jadwal kerja yang padat atau lingkungan sosial yang tidak mendukung (kontrol aktual yang lebih rendah). Sebaliknya, seseorang mungkin merasa tidak mampu menurunkan berat badan (persepsi kontrol rendah), padahal sebenarnya mereka memiliki semua sumber daya dan dukungan yang diperlukan (kontrol aktual yang lebih tinggi).

Teori Perilaku Terencana (TPB) telah terbukti menjadi kerangka kerja untuk memahami niat dan perilaku terkait diet dan penurunan berat badan. Penelitian Dovyanti, A. K. ( 2017) meninjau perilaku menurunkan berat badan menggunakan TPB menemukan bahwa individu subjek penelitian yang mengalami obesitas cenderung menganggap obesitas sebagai kondisi yang 'biasa' karena norma sosial yang permisif dan dukungan dari keluarga. Lash et al., (2016) juga menemukan, meskipun Teori Perilaku Terencana telah terbukti berhasil dalam memprediksi niat diet, tetapi tidak secara signifikan menjelaskan perbaikan dalam perilaku diet yang sebenarnya pada sampel individu dewasa yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana intensi seseorang dalam menurunkan berat badan menggunakan kerangka *Theory of Planned Behaviour*. Berdasarkan kasus yang ditemukan oleh penulis, maka penulis memfokuskan penelitian ini pada obesitas kelas 2 ( $IMT \geq 40$ ) karena tingkat keparahan dan risiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan *overweight* atau obesitas kelas 1 (Kitahara et al., 2014). Individu dengan obesitas kelas 2 sering menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menurunkan berat badan, sehingga pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi niat mereka dalam menurunkan berat badan (Kemenkes RI, 2016).

Untuk mencapai tujuan ini, penelitian akan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan subjek individu obesitas kelas 2, yang memiliki berat badan 150 Kg berusia 30 tahun dan tidak memiliki pekerjaan tetap selama dua tahun. Kondisi obesitas tersebut sudah berlangsung selama 8 tahun. Berdasarkan wawancara pendahuluan, subjek tidak memiliki intensi untuk menurunkan berat badan, walaupun keluarga terdekat mendukung untuk penurunan berat badan seperti bantuan finansial untuk mengikuti program diet, nasihat secara rutin terkait dampak obesitas terhadap kesehatan. Subjek sendiri menyadari bahwa ia mengalami obesitas, lalu juga sudah merasakan sakit di anggota tubuhnya, namun belum memiliki dorongan untuk menurunkan berat badan karena merasa obesitasnya tidak mengganggu aktivitasnya.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana situasi ekonomi dan pekerjaan mempengaruhi motivasi dan niat penurunan berat badan pada individu obesitas kelas 2. Penelitian ini dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang membuat intensi D terhadap penurunan berat badan menjadi rendah. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi kesehatan dalam merancang intervensi yang memperhitungkan tekanan ekonomi dalam mendukung individu mencapai kesehatan yang optimal. Selain itu, penelitian ini juga dapat membuka jalan bagi pengembangan program-program dukungan yang dapat membantu individu meningkatkan intensi dan motivasinya untuk menurunkan berat badan meskipun menghadapi tantangan pekerjaan.

## METODE PENELITIAN

Ilhami et al. ( 2024 ), menjelaskan bahwa penelitian studi kasus studi kasus adalah salah satu bentuk penelitian kualitatif yang berbasis mengenai kejadian atau situasi pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada opini manusia. Menurut Yin dalam Assyakurrohim et al. ( 2022 ) analisis data studi kasus tunggal seperti dalam penelitian ini, dapat dilakukan dengan tiga teknik utama, pertama pencocokan pola atau (*pattern matching*), yakni membandingkan hasil penelitian empiris dengan pola-pola yang sudah ada. Kedua, penyusunan penjelasan (*explanation building*), yang menjelaskan kasus-kasus dalam analisis. Ketiga analisis deret waktu (*time-series analysis*), yang menyusun peristiwa secara kronologis. Pertanyaan penelitian yang memakai studi kasus akan berfokus pada sejumlah kejadian yang sedang diteliti dan mencari hubungannya..

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap individu yang telah teridentifikasi mengalami obesitas kelas 2. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* untuk memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian, seperti memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas ambang batas obesitas kelas 2, serta memiliki pengalaman atau keinginan menurunkan berat badan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan teknik pencocokan pola (*pattern matching*) dikarenakan peneliti akan mencocokkan hasil pengumpulan data dan membandingkannya dengan TPB. Hasil dari teknik analisis pencocokan pola bermuara pada dua kemungkinan, pertama hasil penelitian memiliki kemiripan atau sesuai dengan pola atau konsep yang digunakan, dan kedua hasil penelitian berbeda tidak memiliki kemiripan atau secara kontras berbeda dengan pola atau konsep yang digunakan. Dalam analisis data pencocokan pola, jika pola yang diprediksi dengan pola dari data yang ditemukan serupa, maka hasil tersebut dapat memperkuat keabsahan studi kasus. Setelah itu peneliti membuat kesimpulan yang akan menjawab pertanyaan penelitian dari penelitian ini. Peneliti harus mengkonfirmasi dan mempertajam kesimpulan menjadi sebuah kesimpulan akhir yang sesuai dengan gejala dan peristiwa yang akan diteliti.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap individu yang telah teridentifikasi mengalami obesitas kelas 2. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* untuk memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian, seperti memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas ambang batas obesitas kelas 2, serta memiliki pengalaman atau keinginan menurunkan berat badan.

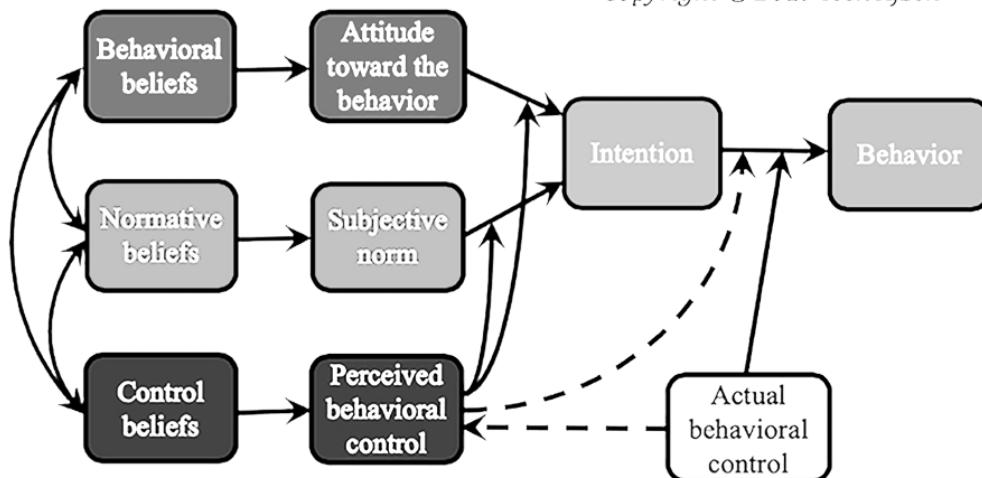
Penelitian ini melibatkan tiga orang subjek, yaitu satu *informan* (Subjek D) dan dua *significant others* dimana data wawancara *significant others* akan dijadikan sebagai triangulasi data. Data dikumpulkan melalui 4 kali wawancara yang dilakukan secara langsung pada rentang waktu April-Mei 2025. Hasil wawancara kemudian di transkrip secara verbatim, dan diolah menggunakan teknik analisis pencocokan pola.

**Tabel 1. Deskripsi Umum Subjek**

	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
<b>Nama</b>	D	SJ	R
<b>Umur</b>	30 Tahun	60 Tahun	28 Tahun
<b>Status</b>	Pria Obesitas kelas 2	Ibu Tinggal Serumah	Saudara Dekat

Wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara yang disesuaikan dengan *Theory of Planned Behaviour* (Ramdhani, 2016) dimana teori tersebut terdiri dari aspek Sikap terhadap perilaku, Norma subjektif, dan Persepsi Kontrol Perilaku, menjadi kerangka utama dalam menganalisis data. Wawancara dilakukan dengan metode semi-terstruktur agar partisipan dapat berbicara secara bebas mengenai pandangan, tekanan sosial, dan kendala pribadi yang mereka hadapi. Peneliti juga memasukkan aspek kontrol perilaku aktual, dikarenakan ada kondisi prasyarat yang mengindikasikan mempengaruhi perilaku yang dituju (Ajzen, 2006).

Copyright © 2019 Icek Ajzen



**Gambar 1. Teori Perilaku Terencana (TPB)**

Dengan kerangka tersebut, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana setiap komponen TPB muncul dalam narasi partisipan, serta bagaimana mereka saling berinteraksi dalam membentuk niat untuk menurunkan berat badan. Misalnya, sikap terhadap penurunan berat badan dieksplorasi melalui pandangan individu terhadap manfaat dan hambatan dari perubahan pola hidup; Norma subjektif dilihat dari pengaruh keluarga dan lingkungan sosial; persepsi kontrol perilaku dikaji melalui sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas upaya penurunan berat badannya; serta kontrol perilaku aktual dengan mencari tahu sejauh mana individu memiliki keterampilan, sumber daya dan prasyarat terhadap perilaku yang dituju.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti, berikut merupakan hasil analisis tematik berdasarkan *Theory of Planned Behavior*:

### **1. Sikap (*Attitude toward the Behavior*)**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap individu obesitas kelas 2, ditemukan bahwa individu tersebut tidak menunjukkan sikap untuk menurunkan berat badan. Hal ini disebabkan karena subjek memiliki keyakinan dari dalam diri bahwa kondisi obesitas tidak mengganggu kehidupannya walaupun subjek sebenarnya mengetahui bahwa obesitas memiliki dampak yang negatif. Subjek sebenarnya sudah memiliki evaluasi hasil terhadap penampilannya yang menurutnya akan lebih baik ketika menurunkan berat badan. Selain itu, sikap tidak menurunkan berat badan muncul karena keterbatasan finansial untuk mengikuti program penurunan berat badan. Subjek juga memiliki pengalaman yang dipersepsikan secara negatif terkait program penurunan berat badan dimana berat badan subjek naik lagi setelah selesai mengikuti program penurunan berat badan.

#### **a. *Strength of Belief***

Ajzen ( 2010 ) menjelaskan bahwa *strength of belief* adalah suatu rasa yakin yang dimiliki seseorang mengenai perilaku dan keyakinan yang mampu mendorong terbentuknya sikap. *Strength of belief* mencakup keyakinan berperilaku (*behavioral beliefs*) yakni keyakinan positif atau negatif subjek tentang menurunkan berat badan dan seberapa kuat subjek ingin melakukannya. Pada subjek D menunjukkan adanya keyakinan perilaku negatif terhadap penurunan berat badan. Di satu sisi, D menyadari manfaat yang akan diperoleh jika berat badannya turun, seperti yang terdapat pada verbatim:

*"mungkin ya move-nya cepat, gerakannya cepat. Terus ya secara penampilan juga bagus sih gitu sih, terus mudah untuk mencari baju untuk hal-hal size. Jadi, mudah nyari pakaian sih seperti itu "(Wawancara D, 20 April 2025. 177).*

D juga memahami bahwa menurunkan berat badan itu mendekatkan diri pada kesehatan:

*"Maksudnya kan karena saya tahu obesitas itu dekat dengan sakit, banyak penyakit. Jadi, saya paham kalau menurunkan berat badan itu juga akan mendekatkan diri pada Kesehatan" (Wawancara D, 20 April 2025. 166 ).*

Namun, D juga menyatakan bahwa saat ini tidak tergerak untuk menurunkan berat badan:

*"Enggak ada karena saya sudah di otak saya. Sudah yang pikiran itu sudah pekerjaan. Terus sudah sih karena pekerjaan aja mikirnya sih karena saya jam kerja juga lumayan tinggi," (Wawancara D, 20 April 2025. 138 ).*

Hal ini menandakan penurunan berat badan bukan prioritas utamanya. Dalam hal ini, subjek D konsisten menjawab pertanyaan peneliti, meski dalam

kondisi tidak memiliki pekerjaan tetap. Keyakinan positif terhadap manfaat ini tidak cukup kuat untuk menciptakan intensi karena berbagai hambatan yang ia rasakan.

Di sisi lain, D juga memiliki beberapa keyakinan negatif yang mempengaruhi persepsi terhadap konsekuensi dari upaya menurunkan berat badan. Ia menyampaikan kekhawatiran terhadap kondisi fisik, seperti "*Untuk saat ini buat saya menyiksa. Menyiksa, karena saya punya asam lambung.*" (Wawancara D, 20 April 2025. 138) serta ketidaksukaan terhadap pola makan sehat, "*saya enggak bisa makan dengan yang konsepnya clean food*" (Wawancara D, 20 April 2025. 193). D juga menyebut tantangan dalam rutinitas kerja, "*kadang ya high power ya. Kadang 9-12 jam. Kalau saya sudah pulang kerja mulai kecil sudah capek duluan*" (Wawancara D, 20 April 2025. 138), sebagai penghambat dalam menjalani program penurunan berat badan. Pandangan D ini sesuai dengan keterangan dari S (Ibu D), seperti "*Dulu waktu dia masih muda dan badannya cukup kurus, dia percaya diri sekali. Mungkin dia ingin seperti itu lagi. Tapi sekarang dia lebih malas sama ngurusin badan, yang penting bisa kerja dan punya penghasilan*" (Wawancara S, 20 April 2025. 13) maupun kondisi asam lambungnya "*Dia takut kalau diet malah sakit perut dan tidak bisa kerja*" (Wawancara S, 20 April 2025. 18). Sedangkan saudaranya R mengetahui kalau D menurunkan berat badan perlu usaha dan pengorbanan "*Saya tahu dia paham kalau berat badan ideal itu bagus untuk kesehatan, tapi kayaknya dia juga apa ya, realistik gitu kali ya. Dia tahu menurunkan berat badan itu butuh usaha dan pengorbanan yang besar.*" (Wawancara R, 4 Mei 2025. 52)

Dengan demikian, keyakinan terhadap manfaat dan hambatan tidak cukup untuk membuat subjek memiliki sikap untuk berubah. Hal ini sesuai dengan prinsip *expectancy-value* dalam TPB, bahwasanya biarpun individu memiliki kekuatan dan keyakinan tentang suatu perilaku dan konsekuensinya, sikap positif atau negatif terhadap perilaku tersebut (dalam hal ini, menurunkan berat badan) bergantung pada evaluasi subyektif individu terhadap konsekuensi tersebut dan keyakinan tentang kemungkinan konsekuensi tersebut benar-benar terjadi (Ajzen, 2010).

**b. Evaluation of Outcome**

*Evaluation of outcome* yakni evaluasi yang dapat berbentuk positif ataupun negatif dari perilaku seseorang didasarkan keyakinan yang dimilikinya (Ajzen 2010). Dalam penelitian ini, subjek D menunjukkan bahwa ia memahami pentingnya mengurangi risiko komplikasi kesehatan akibat obesitas kelas 2. Subjek menyebut bahwa "*penting sih supaya... daya tahan tubuhnya bagus, terus secara muka awet muda, untuk agility-nya dalam aktivitas juga enak cepat*" (Wawancara D, 20 April 2025. 230). Namun, ketika diminta menyebutkan hal yang paling penting secara pribadi, ia lebih menekankan aspek estetika dengan menyatakan bahwa "*penampilan sih lebih enak*" (Wawancara D, 20 April 2025. 236). Bagi D, penampilan memiliki nilai subjektif tinggi karena ia mengaku, "*saya ke bawah tidur sih ngelihat kacanya sudah jelek gitu jadi enggak nyaman*"

(Wawancara D, 20 April 2025. 244). Hal ini menunjukkan bahwa secara pribadi, evaluasi terhadap hasil penurunan berat badan lebih difokuskan pada aspek visual daripada medis.

Meskipun demikian, penilaian positif terhadap hasil seperti penampilan dan kesehatan belum cukup mendorong intensi untuk menurunkan berat badan. D menyebut bahwa gangguan terhadap citra tubuhnya saat bercermin hanya dirasakan *"sekilas saya bangun tidur aja sih, tapi sekilas kalau sudah lihat kaca udah ...untuk impact yang lain sih enggak ada"* ( (Wawancara D, 20 April 2025. 248). Bahkan saat menganggur ( kerja serabutan ) selama dua tahun, kondisi psikis seperti stres lebih mendominasi pikirannya dibandingkan keinginan memperbaiki berat badan: *"fokusnya ya bukan ke masalah berat badan"* ( (Wawancara D, 20 April 2025. 259).

Keterangan dari subjek D tersebut juga terkonfirmasi dari pernyataan Ibu S dan saudara R, dimana masing masing menyatakan , *"...saya tau, saya juga ingin dia bisa segera dapat jodohnya"* (Wawancara S, 20 April 2025. 87 ), *"Saya rasa dia ingin merasa lebih baik tentang dirinya sendiri. Mungkin juga dia ingin lebih menarik di mata perempuan."* (Wawancara R, 4 Mei 2025. 52 ).

Pengalaman negatif subjek terhadap menurunkan berat badan juga membentuk evaluasi negatif subjek terhadap program menurunkan berat badan. Subjek menjelaskan bahwa dirinya pernah mengikuti program penurunan berat badan secara intensif pada tahun 2022 dengan bantuan *personal trainer* (PT) di *gym*, namun berhenti karena keterbatasan finansial dan waktu yang pada akhirnya membuat dirinya berkonflik dengan keluarga dan mengganggu pekerjaan.

*"Seberapa besar faktor-faktor tadi benar-benar bisa membantu/menghalangi Mas? Besar banget. "Mengapa Mas merasa begitu? Karena sebelumnya sudah pernah terjadi, dan saya mementingkan pekerjaan dan jadi mengecewakan kedua belah pihak (keluarga dan pekerjaan)"*(Wawancara D, 27 April 2025. 643).

Subjek D menyebut bahwa saat ini motivasi untuk kembali menjalani program penurunan berat badan sangat tergantung pada stabilitas finansial dan waktu yang tidak mengganggu rutinitas kerja. Ia menegaskan, *"utama harus kuat finansialnya dulu,"* serta menekankan bahwa aktivitas *gym* akan mengganggu profesionalitas kerja yang saat ini menjadi prioritasnya (Wawancara D, 20 April 2025. 512). Meskipun begitu, ia tetap memiliki target jangka panjang, yaitu menurunkan berat badan dari 150 kg menjadi 80 kg, dengan asumsi otot lebih dominan daripada lemak, dan berharap biaya *gym* idealnya berada di kisaran 500 ribu hingga 1 juta rupiah per bulan *"Kalau finansial sih saya harap sih, nyari gym itu ya minimal ya, untuk kelas pekerja kayak saya sih, ya 1 juta sebulan, kalau bisa 500 ribu sebulan"* (Wawancara D, 20 April 2025. 520).

Hasil wawancara menunjukkan pengalaman negatif dengan program penurunan berat badan dapat mengurangi sikap positif terhadap penurunan berat badan dan membuat subjek merasa kurang mampu untuk berhasil. Dengan

demikian, meskipun subjek melihat manfaat penurunan berat badan, hambatan praktis dan risiko kesehatan menjadi faktor yang menunda intensinya untuk bertindak. Hal ini sesuai dengan kerangka TPB, dimana evaluasi hasil yang positif belum cukup kuat jika tidak dibarengi dengan kondisi mental dan sosial yang mendukung (Ajzen, 2010).

## **2. Norma Subjektif (*Subjective Norm*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, subjek memiliki norma subjektif yang negatif terhadap berat badan. Subjek sebenarnya memiliki keyakinan normatif yang besar terhadap keluarganya dimana subjek sebenarnya mematuhi dan mengikuti norma yang bersumber dari keluarganya termasuk ketika ia diminta menurunkan berat badan dengan alasan kesehatan. Namun, karena perintah menurunkan berat badan dari keluarganya dilakukan berulang-ulang dan dalam kondisi psikologis subjek yang kurang baik, membuat subjek justru tidak lagi memiliki intensi untuk melanjutkan program penurunan berat badan. Selain itu, subjek sebenarnya memiliki motivasi untuk patuh dimana ia beberapa kali mengikuti program penurunan berat badan yang dianjurkan oleh keluarga. Namun besarnya tuntutan dari keluarga untuk segera menurunkan berat badan membuat subjek merasa terbebani. Subjek tidak memiliki referensi dan terdorong mencari referensi individu atau kelompok yang mendorongnya untuk memiliki intensi menurunkan berat badan. Oleh karena itu dia tidak tertarik untuk meniru keberhasilan orang lain dalam menjalankan program penurunan berat badan.

Berdasarkan anteseden norma subjektif yang dikemukakan Ajzen (2010) norma subjektif memiliki 2 indikator yakni *normatif beliefs* dan *motivation to comply*.

### **a. Keyakinan Normatif/*Normative Belief***

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa aspek keyakinan normatif memegang peranan penting dalam membentuk intensi individu untuk menurunkan berat badan. *“Paling utama keluarga, karena namanya orang tua pasti prihatin terhadap anak atau adik. Kalau didengarkan Ibu ya atau yang paling sering berinteraksi yang paling cerewet begitu”* (Wawancara D, 27 April 2025. 534). Subjek memahami harapan menurunkan berat badan dari lingkungannya karena sering kali kondisi obesitasnya menjadi perbincangan *“Pernah terucap, pokoknya setiap obrolan sama keluarga pasti omongannya tentang berat badan lah, yah bawa2 hal body shaming lah”* (Wawancara D, 27 April 2025. 546).

Selain itu subjek sebenarnya memahami sisi negatif kondisi obesitasnya, tetapi karena terus menerus diperbincangkan, topik tentang pembahasan menurunkan berat badan membuat subjek tertekan *“Awal awal saya anggap itu nasihat, tapi karena terus-terusan dibahas saya menjadi risih dan merasa tertekan. Apalagi saya, saya tipikalnya kalau sudah pulang ke rumah ga mau ditekan2, walau sebenarnya itu penting tapi kalau dibahas terus2an, dan saya sudah menjelaskan situasi saya jadinya seperti tekanan”* (Wawancara D, 27 April 2025. 546).

Dalam konteks Teori *Planned Behavior*, temuan ini menunjukkan bahwa indikator keyakinan normatif dalam aspek norma subjektif memiliki pengaruh nyata terhadap pembentukan niat, di mana subjek merasa memiliki tanggung

jawab sosial untuk memenuhi ekspektasi orang-orang di sekitar mereka terkait gaya hidup sehat dan pengelolaan berat badan. Hal ini sejalan dengan konsep keyakinan individu bahwa suatu persepsi terkait harapan orang lain terhadap dirinya yang dijadikan acuan untuk menampilkan perilaku atau suatu keyakinan yang memiliki keterikatan dengan pendapat seseorang yang penting dan memiliki pengaruh bagi dirinya atas apa yang harus dilakukan ( Ajzen, 2010 ).

**b. Motivasi untuk patuh/ *Motivation to Comply***

Dalam kerangka TPB, motivasi untuk patuh memiliki pengaruh terhadap intensi suatu perilaku. Dalam penelitian terhadap perilaku menurunkan berat badan pada individu obesitas kelas 2 ini, subjek sebenarnya memiliki motivasi untuk patuh dalam memenuhi harapan lingkungan, *"Sebenarnya penting untuk kesehatan ya, cuman memang tergantung ke diri saya sih, tapi penting sih penting"* (Wawancara D, 27 April 2025. 557).

Namun dalam penelitian ini, subjek D juga mengatakan tidak memiliki referensi orang atau kelompok yang membuatnya berniat untuk menurunkan berat badan.

*"Apakah Mas melihat orang lain berusaha menurunkan berat badan? Tidak Ada. Apakah Mas tertarik meniru mereka? Mengapa?" Tidak tertarik atau meniru. Karena alasannya beda rutinitas".* (Wawancara D, 27 April 2025. 607).

Dengan begitu, subjek memiliki identifikasi dengan referensi atau panutan yang berbeda dengan lingkungannya. Subjek mempertimbangkan bahwa orang lain memiliki rutinitas yang berbeda sehingga subjek menganggap situasi dirinya dengan orang lain tidak sama dalam konteks kegiatan menurunkan berat badan. Kondisi ini membuat motivasi kepatuhan subjek negatif, meskipun subjek memiliki pemahaman tentang kepatuhan terhadap orang tuanya. Hal ini sejalan dengan penjelasan bahwa motivasi untuk mematuhi harapan orang dilingkungan sekitar atau *motivation to comply* mempengaruhi norma subjektif individu terhadap suatu perilaku.

**3. Persepsi Kontrol Perilaku (*Perceived Behavioral Control*)**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, subjek tidak memiliki keyakinan bahwa ia mampu menurunkan berat badan. selain itu subjek merasa tidak memiliki waktu dan finansial yang mencukupi untuk menurunkan berat badan. Hal ini mempengaruhi persepsinya bahwa ia tidak akan berhasil menurunkan berat badan. Ia juga memersepsikan dirinya tidak memiliki kendali terhadap sumber daya yang dapat mendukung penurunan berat badan.

Dalam *topik* menurunkan berat badan, dimensi ini mencakup bagaimana individu memandang kemungkinan mereka untuk sukses dalam menurunkan berat badan. Indikator:

**a. Keyakinan kontrol/ *Control beliefs:***

Pada penelitian ini, hasil analisis menunjukkan bahwa keyakinan kontrol memiliki peran yang signifikan dalam membentuk niat individu obesitas kelas 2

untuk menurunkan berat badan. Subjek D berpandangan situasinya ini membuatnya mempertahankan badan, karena ia belum memiliki pekerjaan tetap, dan tidak ingin aktivitas di luar pekerjaan membuatnya berisiko kehilangan pekerjaan. Selain itu, menurutnya dengan situasi saat ini, dukungan dari keluarga justru berpotensi memicu konflik karena harapan berat badannya turun “*Dampaknya 1, bisa jadi kalau tidak tercapai goalsnya, saya malah jadi mengecewakan. Contoh saya dibiayai gym, akhirnya pekerjaan berantakan, waktu habis, biaya habis, malah ga selesai, nanti berantem lagi. Hal kayak gini pernah terjadi*” (Wawancara D, 27 April 2025. 607).

Indikator ini untuk mengetahui keyakinan Subjek D apakah dia memiliki keyakinan untuk melakukan penurunan berat badan. Dalam wawancara, subjek menunjukkan ketidakyakinan, karena situasinya saat ini yang berfokus pada mendapatkan pekerjaan tetap. “*Tidak begitu yakin, karena rutinitasnya sudah beda. Saya sehari 12 jam kerja, sudah sama perjalanan. Kemudian dirumah langsung istirahat. Libur 1 hari saja*” (Wawancara D, 27 April 2025. 672).

Dengan begitu, hasil wawancara sejalan dengan pengertian *control beliefs* bahwa seberapa yakin individu memunculkan sebuah perilaku ( dalam kasus ini menurunkan berat badan ) dipengaruhi faktor pendukung atau penghambat ( Ajzen, 2010 ).

**b. Kekuatan pengaruh faktor kontrol/ *Power of factor*:**

Indikator faktor kontrol mencakup seberapa besar individu percaya kekuatan faktor kontrol tersebut mempengaruhi kemampuannya. Terhadap subjek D, faktor kontrol ini sangat mempengaruhi intensi subjek dalam menurunkan berat badan. “*Seberapa besar faktor-faktor tadi benar-benar bisa membantu/menghalangi Mas? Besar banget. Mengapa Mas merasa begitu? Karena sebelumnya sudah pernah terjadi, dan saya mementingkan pekerjaan dan jadi mengecewakan kedua belah pihak (keluarga dan pekerjaan)*” (Wawancara D, 27 April 2025. 643).

Selain itu, untuk mencapai intensi hingga perilaku, individu perlu memiliki persepsi otonomi dan kendali terhadap perilaku yang dituju. Pada penelitian ini, subjek D merasa tidak memiliki kendali dalam perilaku menurunkan berat badan karena situasinya yang terkendala waktu, finansial, dan mental yang sudah lelah berada dalam situasi tidak memiliki pekerjaan tetap. “*Tidak merasa memiliki kendali. Jadi keputusan diri saya sendiri untuk tidak menurunkan berat badan karena rutinitas*”, “*Kalau saya memiliki waktu, finansial yang kuat, saya akan menjalankan upaya menurunkan berat badan*”. (Wawancara D, 27 April 2025. 695).

Hasil wawancara ini mengindikasikan bahwa peningkatan akses terhadap sumber daya yang relevan dapat meningkatkan perasaan kontrol dan perasaan otonomi sehingga mendorong intensi individu untuk mengambil tindakan yang lebih efektif dalam usaha menurunkan berat badan, begitu pun sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penjelasan kekuatan pengaruh kontrol atau *power of control* yakni kekuatan perasan individu terhadap setiap faktor pendukung atau penghambat untuk memunculkan perilaku (Ajzen, 2010).

## 4. Intensi (Intention)

Intensi untuk menurunkan berat badan merupakan komponen kunci dalam Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior/TPB*), yang menekankan bahwa niat seseorang untuk melakukan perilaku tertentu dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan.

*"Seberapa besar keinginan Mas untuk menurunkan berat badan saat ini?" Tidak Ada. "Mengapa Mas merasa begitu?" Karena tadi, pekerjaan adalah yang utama saat ini". "Seberapa bertekad Mas untuk menurunkan berat badan, meski ada tantangan?" Tidak ada tekad untuk menurunkan berat badan, seperti yang saya bilang, saya fokus untuk menurunkan berat badan. "Apa yang akan Mas lakukan jika ada kesulitan?" Tidak ada. "Seberapa siap Mas mengubah gaya hidup?" Belum siap, karena pertimbangannya ada asam lambung, nanti waktu jadi pengorbanan, kalau saya nekat, pekerjaan saya bagaimana, karena statusnya saya juga baru masuk. Jadi saya harus hati2 ambil keputusan, walaupun menurunkan berat badan itu baik. "Apa yang akan Mas korbankan?" Saya belum berani mengorbankan apa yang ada saat ini, maksudnya pekerjaan. Jadi saya tidak mau menurunkan berat badan. "Apakah mas memahami risiko kondisi berat badan sekarang terhadap rutinitas pekerjaan?" Tidak ada hubungannya, aman-aman saja. Saat ini saya juga tidak memikirkan faktor risiko kesehatan terhadap rutinitas pekerjaan. Karena selama ini belum pernah terjadi gangguan di pekerjaan akibat kondisi fisik saya". (Wawancara D, 27 April 2025. 695).*

Wawancara dengan Subjek D memperlihatkan tidak adanya intensi untuk menurunkan berat badan karena keempat aspek tersebut tidak terpenuhi. Terkait aspek perilaku, Subjek D secara eksplisit tidak memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Dalam hal sasaran, Subjek D tidak menyebutkan target spesifik terkait penurunan berat badan. Aspek situasi juga tidak terpenuhi karena Subjek D menggambarkan situasi yang tidak mendukung. Subjek D juga tidak memberikan indikasi waktu terkait kapan ia akan memulai upaya menurunkan berat badan. Prioritas subjek saat ini tertuju pada pekerjaan, dan ada ketidakselarasan tujuan perilaku dan kondisi lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, wawancara ini selaras dengan pengertian intensi yakni intensi merupakan anteseden langsung dari perilaku dan memiliki empat aspek penting: perilaku (tindakan spesifik), sasaran (tujuan yang ingin dicapai), situasi (kondisi yang mendukung), dan waktu (kapan perilaku akan dilakukan) (Ajzen, 2010).

## 5. Kontrol perilaku aktual/ Actual Behavior Control

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, subjek sebenarnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang menurunkan badan yakni keterampilan memasak makanan sehat. Namun merasa tidak menyukai mengonsumsi makanan sehat sehingga keterampilannya untuk memasak tidak dia lakukan untuk mendorongnya menurunkan berat badan. Selain itu ia tidak memiliki sumber daya berupa waktu luang untuk ikut dalam program penurunan berat badan. Kondisi kesehatan asam lambung yang dimiliki menjadi prasyarat subjek terdorong secara aktual menampilkan perilaku menurunkan berat badan.

Dalam TPB, Ajzen juga menekankan pentingnya "*Actual Behavioral Control*" (Kontrol Perilaku Aktual) sebagai faktor penentu keberhasilan perilaku. Menurut Ajzen, keberhasilan pelaksanaan suatu perilaku tidak hanya bergantung pada niat yang positif, tetapi juga pada tingkat kontrol perilaku yang memadai (Ajzen, 2006). Kontrol Perilaku Aktual mengacu pada sejauh mana seseorang memiliki keterampilan, sumber daya, dan prasyarat lain yang diperlukan untuk melakukan perilaku yang dituju (Ajzen, 2006).

Meskipun Subjek D tidak memiliki niat yang kuat untuk menurunkan berat badan, analisis terhadap *Actual Behavioral Control* (ABC) juga mengungkap beberapa hambatan signifikan yang mungkin memengaruhi kemampuannya untuk melakukan perubahan perilaku di masa depan.

#### **a. Keterampilan**

Subjek D adalah seorang Chef, yang berarti ia memiliki keterampilan memasak yang tinggi. Namun, ia memiliki preferensi yang kuat terhadap jenis makanan tertentu dan "tidak bisa banget" dengan *clean food* atau makanan sehat yang hambar (Wawancara D, 20 April 2025. 194).

Subjek juga mengakui kegemarannya pada kuliner, yang ia ungkapkan dengan "*saya hobi makan, suka kuliner, jadi saya kadang enggak terkontrol gitu*" (Wawancara D, 20 April 2025. 681). Selain itu subjek juga menjadikan kegiatan makan sebagai pelampiasan emosi negatif. "...*Tapi kadang-kadang ada depresi, ada masalah sehingga saya larinya ke makanan.*" (Wawancara D, 20 April 2025. 59).

Tiga hal ini menunjukkan meski subjek memiliki keterampilan dalam mengelola makanan, namun preferensi jenis makanan dan kurangnya keterampilan mengelola nafsu makan mempengaruhi subjek dalam menunjukkan perilaku pola konsumsi makan sehat untuk menurunkan berat badan.

#### **b. Sumber Daya**

Sumber daya Subjek D sangat terbatas, terutama terkait waktu dan stabilitas pekerjaan. Prioritas utama Subjek D adalah pekerjaan, dan ia tidak bersedia mengorbankan pekerjaan untuk menurunkan berat badan, yang tergambar dalam pernyataannya "*pekerjaan adalah yang utama saat ini*" (Wawancara D, 27 April 2025. 695). Ini menunjukkan kurangnya waktu dan fleksibilitas untuk berfokus pada penurunan berat badan. Selain itu, ketidakstabilan pekerjaan (statusnya yang "baru masuk") membatasi sumber daya finansial untuk membeli makanan sehat atau mengikuti program penurunan berat badan. Kutipan "*Kendala satu waktu, finansial, mental juga seperti itu karena kan saya kan pekerja sudah lelah sekali, 12 jam, energi fisik dan mental terkuras, mood-nya kalau pulang tidur istirahat tidak mikirin lain*" (Wawancara D, 20 April 2025. 681), memperjelas bahwa keterbatasan sumber daya tidak hanya bersifat praktis (waktu dan uang), tetapi juga emosional dan mental, karena kelelahan dan stres setelah bekerja

menghambat kemampuannya untuk memprioritaskan penurunan berat badan.

### c. Prasyarat

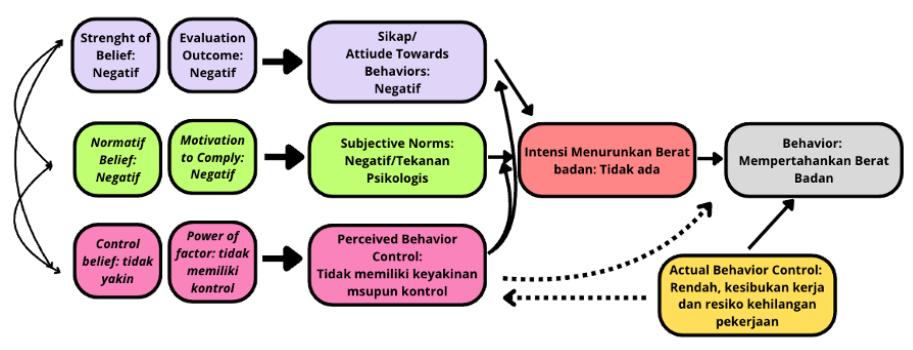
Kondisi asam lambung Subjek D menjadi prasyarat kesehatan yang signifikan yang mempengaruhi ABC-nya. Kekhawatirannya bahwa perubahan pola makan yang drastis dapat memperburuk kondisi tersebut dan mengganggu pekerjaannya membatasi pilihannya. *"Seberapa siap Mas mengubah gaya hidup?" Belum siap, karena pertimbangannya ada asam lambung, nanti waktu jadi pengorbanan, kalau saya nekat, pekerjaan saya bagaimana, karena statusnya saya juga baru masuk. Jadi saya harus hati2 ambil keputusan, walaupun menurunkan berat badan itu baik".* (Wawancara D, 27 April 2025. 754).

Subjek juga memiliki pandangan negatif terhadap "clean food" dan "healthy food", "kalau ngomongin clean food, healthy food, saya enggak suka karena satu... nuansanya tanda kutip menyiksa" (Wawancara D, 20 April 2025, 483).

Dua kondisi ini menunjukkan bahwa preferensi pribadi dan prasyarat dapat menjadi penghalang untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat sebagai motivasi untuk menurunkan berat badan.

Dengan begitu, analisis ABC mengungkapkan bahwa Subjek D menghadapi hambatan dalam hal keterampilan, sumber daya, dan prasyarat yang membatasi kemampuannya untuk menurunkan berat badan. Kurangnya keterampilan dalam mengelola makanan dan stres, keterbatasan waktu dan finansial karena pekerjaan, serta kondisi asam lambung dan kurangnya kesadaran tentang risiko kesehatan, semuanya berkontribusi pada rendahnya ABC-nya. Hasil wawancara ini sejalan dengan pengertian ABC bahwa keberhasilan pelaksanaan suatu perilaku tidak hanya bergantung pada niat yang baik, melainkan juga pada situasi subjek terhadap kontrol perilaku aktual (Ajzen, 2006).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**



**Gambar 2. Dinamika Intensi Menurunkan Berat Badan Subjek D**

Analisis *Theory of Planned Behaviour* (TPB) pada kasus Subjek D mengungkap dinamika kompleks antara sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku

dalam mempengaruhi intensi untuk menurunkan berat badan pada individu dengan obesitas kelas 2. Sesuai ilustrasi gambar 2, sikap subjek D yang negatif terhadap penurunan berat badan, ditandai oleh konflik antara *Strength of Belief* dalam manfaat kesehatan dan kekhawatiran pribadi dalam *Evaluation Outcome*-nya. Konflik tersebut menunjukkan pengaruh pengalaman dan prioritas hidup terhadap pembentukan intensi. Meskipun mendapat dorongan dari keluarga (*Normatif Belief* yang sejatinya terpengaruh oleh resistensi emosional akibat penyampaian yang tidak sensitif), sehingga harapan sosial tidak berbanding lurus dengan *Motivation to Comply* untuk perubahan, dimana subjek memiliki kesamaan atau sosok panutan di lingkungannya. Dinamika ini membuat *Perceived Behavior Control* subjek sangat rendah karena tidak adanya keyakinan dari *Control Beliefs* dan *Power of Factor* karena keterbatasan sumber daya dan tekanan lingkungan kerja, yang mendukung kontrol perilaku dalam menurunkan berat badan, sehingga semakin menghalangi niat subjek untuk mengambil tindakan konkret dalam penurunan berat badan. Lebih lanjut, studi kasus ini menyoroti bahwa meskipun memiliki keterampilan memasak, resistensi subjek terhadap *clean food*, tidak adanya sumber daya terkait waktu dan finansial, serta kondisi kesehatan asam lambung yang menjadi prasyarat, melegitimasi rendahnya *Actual Behavior Control* (ABC) sehingga tidak memunculkan perilaku menurunkan berat badan pada subjek. Studi kasus ini menyoroti bahwa intensi yang lemah atau tidak ada dapat mempertahankan status *quo* meskipun ada risiko kesehatan yang jelas pada individu dengan obesitas kelas 2.

Namun penelitian studi kasus ini hanya mengukur intensi melalui wawancara mendalam dan tidak mengukur perilaku secara langsung. Penelitian di masa depan disarankan untuk menggunakan pendekatan observasi langsung. Observasi dapat mengungkap faktor-faktor yang mungkin tidak sepenuhnya terungkap dalam wawancara, seperti pengaruh lingkungan sekitar, ketersediaan makanan sehat, dan pola makan yang tidak disadari. Desain penelitian longitudinal dapat digunakan untuk mengikuti partisipan dari waktu ke waktu dan menguji apakah sikap, norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku dapat membentuk niat dan memprediksi perilaku menurunkan berat badan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduelkarem, A. R., Sharif, S. I., Bankessli, F. G., Kamal, S. A., Kulhasan, N. M., & Hamrouni, A. M. (2020). Obesity and its associated risk factors among school-aged children in Sharjah, UAE. *PLoS ONE*, 15(6), e0234244. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234244>
- Ajzen, I. (2006). Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations. September 2002 (revised January 2006). Diunduh dari <http://people.umass.edu/aizen> tanggal 16 April 2025.
- Assyakurrohim, D., Ikhram, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>

- Binsaeed, B., Aljohani, F. G., Alsobai, F. F., Alraddadi, M., Alrehaili, A. A., Alnahdi, B. S., Almotairi, F. S., Jumah, M. A., & Alrehaili, A. T. (2023). Barriers and motivators to weight loss in people with obesity. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.49040>
- Chew, H. S. J., Gao, Y., Shabbir, A., Lim, S. L., Geetha, K., Kim, G., Chong, C. S., Lomanto, D., & So, B. Y. J. (2022). Personal motivation, self-regulation barriers and strategies for weight loss in people with overweight and obesity: a thematic framework analysis. *Public Health Nutrition*, 25(9), 2426–2435. <https://doi.org/10.1017/s136898002200043x>
- Jeihooni, A. K., Layeghiasl, M., Yari, A., & Rakhshani, T. (2022). The effect of educational intervention based on the theory of planned behavior on improving physical and nutrition status of obese and overweight women. *BMC Women's Health*, 22(13).
- Jeong, S., Jung, J., Yang, Y. S., Kim, W., Cho, I. Y., Lee, Y., Park, K., Nam, G. E., & Han, K. (2024). 2023 Obesity Fact Sheet: Prevalence of Obesity and Abdominal Obesity in Adults, Adolescents, and Children in Korea from 2012 to 2021. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 33(1), 27–35. <https://doi.org/10.7570/jomes24012>
- Jones, H. (2025b, February 17). *What are the different classes of obesity?* Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/obesity-classes-8547844>
- Kemenkes RI. (2016). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas / PERPUSTAKAAN POLTEK BORMED.* PERPUSTAKAAN POLTEK BORMED. [https://lib.poltekborneomedistra.ac.id/?p=show\\_detail&id=1579](https://lib.poltekborneomedistra.ac.id/?p=show_detail&id=1579)
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Panuganti, K. K., Nguyen, M., Kshirsagar, R. K., & Doerr, C. (2023, August 8). *Obesity (Nursing).* StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568702/>
- Rahardjo, Mudjia, Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG PROGRAM PASCASARJANA (2017), hlm. 1-20.
- Ramdhani, N. (2016). Penyusunan alat pengukur berbasis Theory of planned Behavior. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11557>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Faktor risiko penyebab obesitas. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>

- Sidek, S. B., Danis, A., & Yusof, S. M. (2016). The application of the theory of planned behavior to understand the intention of weight loss practice among overweight adolescents. *International Medical Journal Malaysia (IMJM)*, 15(Supplement Issue)
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. (2023). PERSEPSI ORANG TUA, GURU DAN TENAGA KESEHATAN TENTANG OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58–64. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>