

Pendekatan Holistik Manajemen Obesitas pada Aspek Psikologis dan Kesehatan Mental: Sebuah Pembaruan

Radin Ghefira Naura Syarel¹, Khairun Nisa Berawi², Wiwi Febriani³

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Fisiologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Gizi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Obesitas merupakan kondisi medis yang kompleks dan multifaktorial, ditandai oleh akumulasi lemak berlebih yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, dengan prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 23,1%. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dan menjadi perhatian serius bagi kesehatan masyarakat. Obesitas tidak hanya meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular, tetapi juga memiliki dampak yang mendalam pada kesehatan mental individu, termasuk depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor psikologis berperan penting dalam perkembangan dan pemeliharaan obesitas. Stres, stigma sosial, dan tekanan dari lingkungan dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi. Melihat hal ini, diperlukan pendekatan multidisiplin dalam pengelolaan obesitas yang tidak hanya fokus pada intervensi fisik seperti diet dan olahraga, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis yang mempengaruhi perilaku makan. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dirancang untuk membantu individu mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan ketahanan mental. ACT berfokus pada penerimaan pengalaman emosional yang sulit dan komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Dengan menghilangkan stigma terkait berat badan dan memberikan dukungan psikologis yang memadai, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita obesitas serta mencegah peningkatan angka kejadian obesitas di Indonesia. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kesehatan mental dan obesitas, serta penerapan strategi intervensi yang komprehensif, dapat dicapai hasil yang lebih baik dalam pengelolaan kondisi ini. Dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu yang termasuk dari psikologi, gizi, dan olahraga, pendekatan holistik ini diharapkan mampu memberikan solusi yang lebih efektif untuk menanggulangi masalah obesitas di masyarakat.

Kata Kunci: Manajemen obesitas, obesitas, pendekatan holistik, psikologi

Holistic Approach for Management of Obesity in Psychology and Mental Health Aspect: An Update

Abstract

Obesity is a complicated and multifaceted medical disorder defined by excess fat buildup, which can have a severe impact on an individual's physical and mental health. In 2022, the World Health Organization (WHO) reported that around 2.5 billion persons globally are overweight, with obesity incidence in Indonesia reaching 23.1%. This number indicates a notable rise and raises major public health concerns. Obesity has a significant effect on a person's mental health, including sadness, anxiety, and low self-esteem, in addition to raising the risk of several chronic diseases like type 2 diabetes, hypertension, and cardiovascular disease. According to recent studies, psychological variables are crucial in the emergence and maintenance of obesity. Unhealthy eating habits, such as consuming foods high in calories and low in nutrients, can be brought on by stress, social stigma, and environmental pressure. As a result, obesity management requires a multidisciplinary strategy that not only focuses on physical therapies such as food and exercise, but also takes into account the psychological factors that influence eating behavior. Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which aims to help people manage psychological stress and build mental resilience, is one promising strategy. Accepting challenging emotional situations and resolving to act in line with one's own ideals are the main goals of ACT. It is believed that removing the stigma attached to weight and offering sufficient psychological assistance can enhance the lives of those who suffer from obesity and stop the rise in obesity rates in Indonesia. Better outcomes in controlling this condition can be accomplished by improving our understanding of the link between mental health and obesity and implementing comprehensive intervention techniques. This comprehensive strategy is anticipated to offer a more successful way to deal with the issue of obesity in society by incorporating a number of academic fields, such as psychology, nutrition, and sports.

Keywords: Holistic approach, management of obesity, obesity, psychology

Korespondensi : Radin Ghefira NS, alamat: Jl. Pagar Alam Gg. Mata Intan III No.8/33 Segalamider Bandar Lampung, email : radinghefirans@gmail.com, HP: 081310467814

Pendahuluan

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)¹, pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta di antaranya menderita obesitas. Ini setara dengan 43% populasi dewasa, dengan distribusi 43% pada pria dan 44% pada wanita. Secara regional, prevalensi kelebihan berat badan mencapai sekitar 31% di Asia Tenggara dan Afrika, sementara di Amerika mencapai 67%.

Di Indonesia, prevalensi obesitas mencapai 23,1%, angka ini lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi obesitas sentral yang berada pada angka 28%. Terdapat edaan signifikan antara persentase pria dan wanita yang mengalami obesitas serta obesitas sentral, dengan masing-masing sebesar 16,9% dan 28,6%.²

Obesitas dipengaruhi multifaktorial yang prevalensinya meningkat secara eksponensial dalam beberapa dekade terakhir. Berdasarkan *Organización Mundial de la Salud* (OMS), pada tahun 2016, lebih dari 1 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas menderita obesitas.³

Obesitas dapat menyebabkan berbagai kondisi medis kronis dan komorbiditas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidisiplin dalam pencegahan dan penanganannya, yang mencakup modifikasi pola makan, intervensi perilaku, pengobatan, dan intervensi bedah jika diperlukan.⁴

Sebuah studi di Norwegia mengamati persepsi serta pengalaman hidup individu dengan obesitas, menyoroti perlunya pendekatan multidisiplin dan holistik. Pendekatan ini bertujuan mengurangi stigmatisasi dengan tidak hanya berfokus pada Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator utama kesehatan terkait berat badan. Para dokter juga berpendapat bahwa integrasi psikologi dalam layanan manajemen berat badan berpotensi menjadi upaya yang lebih efektif dengan menangani masalah psikologis yang mendasari, seperti gangguan makan.⁵

Secara umum, obesitas memiliki dampak merugikan terhadap kesehatan psikologis dan mental seseorang, sementara kondisi kesehatan mental yang buruk juga dapat berperan dalam timbulnya obesitas. Oleh karena itu, diperlukan pentan multidisiplin

dalam pengelolaan obesitas untuk menangani aspek fisik dan psikologis dari masalah ini. Pendekatan ini mencakup intervensi yang tidak hanya bertujuan menurunkan berat badan, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental serta memberikan dukungan sosial kepada individu yang mengalami obesitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini memberikan kajian komprehensif dan bermanfaat mengenai kesehatan psikologis dan mental pada penderita obesitas.

Isi

Menurut Panuganti⁴, obesitas adalah penyakit dengan etiologi multifaktorial yang merupakan sebuah hasil dari ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi yang dimana akan mengakibatkan penambahan berat badan secara berlebihan. IMT umumnya digunakan untuk mendefinisikan obesitas karena sangat berkorelasi dengan lemak tubuh pada sebagian besar populasi dan penyakit penyerta terkait obesitas seperti diabetes melitus, hipertensi, dan juga dislipidemia.⁶ Menurut WHO¹, kelebihan berat badan dalam IMT pada orang dewasa memiliki nilai lebih atau sama dengan 25 kg/m² sementara obesitas ada pada nilai lebih atau sama dengan 30 kg/m².

Banyak sekali etiologi yang dapat menyebabkan obesitas berdasarkan perbedaan antara pola asuh dengan sifat alami, antara genetik dengan epigenetik, serta lingkungan sekitar dengan lingkungan mikro. Pada penderita obesitas, banyak sekali gangguan yang terjadi di dalam tubuhnya seperti adanya peran disbiosis usus dalam perkembangan obesitas, terjadinya disfungsi glukosa, serta metabolisme lipid yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan kesehatan sekunder. Faktor genetik juga memainkan peran penting dalam menentukan kecenderungan seseorang terhadap penambahan berat badan. Studi epigenetik beberapa tahun terakhir ini juga telah meningkatkan pemahaman mengenai peningkatan obesitas di dunia.⁷

Obesitas dapat meningkatkan kemungkinan berbagai penyakit serta kondisi yang mungkin terkait dengan peningkatan mortalitas. Beberapa penyakit seperti diabetes melitus tipe dua, penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, dan penyakit ginjal kronis. Sistem organ bekerja bersama menjaga

keseimbangan metabolik, dengan jaringan adiposa dan otot sebagai contohnya. Adiposit menghasilkan adipokin, hormon yang mengatur metabolisme di berbagai organ. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami kadar hormon ini pada kelompok seperti lansia dan individu obesitas, serta peran adipokin dalam obesitas. Gaya hidup, termasuk diet, olahraga, dan suplementasi, memengaruhi kadar adipokin, yang membantu memahami regulasi dan peran patofisiologinya.⁸

Pendekatan holistik merupakan dukungan yang diberikan dengan melihat secara keseluruhan individu. Dukungan tersebut harus mempertimbangkan kesejahteraan fisik, emosional, sosial serta spiritual.⁹ Kesehatan holistik merupakan pendekatan yang secara bersamaan menangani kesehatan dari segi fisik, mental, hingga spiritual. Pengobatan holistik adalah sebuah pengobatan yang memanfaatkan berbagai disiplin ilmu, agama, serta budaya untuk memberikan terapi dan tatalaksana pada pasien, masyarakat, bahkan lingkungan.¹⁰ Untuk mencegah meningkatnya kejadian obesitas, pendekatan holistik harus diterapkan dengan mempertimbangkan beberapa faktor penentu sosial kesehatan pada individu maupun komunitas di masyarakat. Ada banyak sekali komponen yang termasuk kedalam pendekatan holistik pada manajemen obesitas. Hal yang menjadi prioritas harus diberikan pada upaya untuk promosi gaya hidup serta perilaku yang sehat seperti rajin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik, selalu berpikir serta berpandangan positif, pola makan yang sehat, dan menghilangkan perilaku merokok dan konsumsi alkohol secara berlebihan. Prioritas kedua dapat diberikan pada kebijakan kesehatan untuk meningkatkan lingkungan sosial serta fisik agar penyediaan perawatan medis dapat lebih efektif dalam program pencegahan obesitas.¹¹

Efek psikologis dapat berkaitan dengan terjadinya obesitas seperti kerentanan psikologis yang membuat individu menjadi stres dan mendapat tekanan emosional sehingga individu akan beralih ke makanan sebagai mekanisme koping untuk mengelola stres. Hal ini akan mengarah pada siklus makan yang lebih intens dan memicu terjadinya penambahan berat badan. Etiologi sosial dari efek psikologis obesitas semakin diperjelas oleh stigma dan

diskriminasi masyarakat yang dapat menjadi stresor di lingkungan yang dimana individu dengan obesitas akan mengalami marginalisasi dan prasangka. Diskriminasi perawatan kesehatan, pekerjaan dan interaksi sosial dapat menyebabkan peningkatan stres dan memperburuk psikologis penderita obesitas.¹² Aspek psikologis dalam hidup penderita obesitas menjadi sebuah dukungan holistik dalam layanan manajemen berat badan. Intervensi psikologis dan masukan dari *multidisciplinary teams* (MDT) telah diakui sebagai bagian penting dalam perawatan seseorang yang menderita obesitas dimana setiap disiplin dalam layanan manajemen berat badan bekerja saling mendukung agar dapat bekerja lebih efektif. Namun ada panduan terbatas tentang perawatan standar ataupun tatalaksana psikologis khususnya dalam hal penyediaan psikologis bagi semua yang ingin mengeksplorasi faktor psikologis yang memengaruhi pola makan serta pola hidup. Setelah dilakukan penyelidikan lebih lanjut, pedoman yang lebih jelas dapat memfasilitasi layanan dengan rekomendasi kuat dan didukung secara empiris.⁵

Penatalaksanaan obesitas memerlukan pendekatan interdisipliner yang dimulai dengan penilaian cermat terhadap riwayat penyakit dari masing-masing pasien untuk dapat merawat pasien dengan tepat. Prinsip terapi obesitas berbeda secara signifikan tiap fasenya. Dalam fase penurunan berat badan dibutuhkan keseimbangan energi negatif sementara pada fase pemeliharaan berat badan dibutuhkan keseimbangan energi seimbang dan komposisi nutrisi mendominasi.¹³

Personalized cognitive-behavioural therapy for obesity (CBT-OB) merupakan sebuah perawatan yang inovatif untuk membantu pasien mempertahankan penurunan berat badan dalam jangka panjang dengan mengatasi beberapa keterbatasan. *Behavioural Therapy for Obesity* (BT-OB) berfokus membantu pasien mencapai perubahan perilaku dibanding perubahan kognitif untuk pengendalian berat badan jangka panjang.¹⁴

Menghilangkan stigma berat badan dapat memiliki efek jangka panjang yang baik bagi komunikasi antara dokter dan pasiennya. Setiap individu sebaiknya berkonsultasi dengan dokter spesialis gizi yang merupakan bagian dari MDT untuk menyusun pola diet dan aktivitas

fisik yang disesuaikan dengan fase obesitas dan kebutuhan pasien.¹⁵

Kesehatan mental yang buruk menghambat keberhasilan penurunan berat badan di antara pasien obesitas. ACT dapat secara efektif mengatasi tekanan fisik dan psikologis yang dihadapi oleh penderita obesitas karena berfokus meningkatkan pola perilaku sehat, kesejahteraan psikologis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan manajemen berat badan yang efektif.

Ringkasan

Obesitas merupakan sebuah kondisi dimana terjadinya akumulasi lemak abnormal yang memberikan dampak negatif bagi kesehatan sehingga diperlukan adanya terapi penanganan obesitas. Aspek psikologis dalam hidup penderita obesitas dapat menjadi sebuah dukungan holistik dalam layanan manajemen berat badan, hal ini dikaitkan dengan adanya kerentanan psikologis yang dapat membuat individu menjadi stress dan melampiaskan hal tersebut pada siklus makan yang lebih intens sehingga dapat memicu penambahan berat badan.

Penerapan pendekatan holistik khususnya aspek psikologis pada penderita obesitas seperti menghilangkan stigma berat badan serta penerapan terapi ACT dapat mengatasi tekanan fisik dan psikologis yang dihadapi oleh penderita obesitas sehingga tidak terjadi peningkatan berat badan dan dapat mencegah naiknya kasus obesitas yang terjadi di Indonesia secara signifikan.

Simpulan

Obesitas adalah kondisi yang disebabkan oleh penumpukan lemak berlebih dan dapat membawa dampak kesehatan yang serius, sehingga memerlukan pendekatan terapi yang efektif. Aspek psikologis memainkan peran penting dalam manajemen obesitas, karena kerentanan psikologis dapat memicu stres dan gangguan pola makan. Pendekatan holistik yang menggabungkan dukungan psikologis, seperti penghapusan stigma berat badan dan penerapan terapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT), diyakini dapat membantu penderita obesitas mengatasi tantangan fisik dan mental. Pendekatan ini diharapkan dapat mencegah peningkatan berat badan lebih lanjut

dan mengurangi prevalensi obesitas di Indonesia.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
1. Harbuwono DS, Pramono LA, Yunir E, Subekti I. Obesity and central obesity in Indonesia: evidence from a national health survey. *Med J Indones*. 2018;27(2):114–20.
2. Vaamonde JG, Álvarez-Món MA. Obesity and overweight. *Medicine (Spain)*. 2020;13(14):1–8.
3. Panuganti KK, Nguyen M, Kshirsagar RK. Obesity [Internet]. StatPearls Publishing; 2023 [cited 2024 Jul 23]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459357/>
4. Dandgey S, Patten E. Psychological considerations for the holistic management of obesity. *Clin Med*. 2023;23(4):318–22.
5. Haam JH, Kim BT, Kim EM, Kwon H, Kang JH, Park JH, et al. Diagnosis of obesity: 2022 update of clinical practice guidelines for obesity by the Korean Society for the Study of Obesity. *J Obes Metab Syndr*. 2023;32(2):121–9.
6. Lin X, Li H. Obesity: epidemiology, pathophysiology, and therapeutics. *Front Endocrinol*. 2021;12:706978.
7. Khanna D, Welch BS, Rehman A. Pathophysiology of obesity [Internet]. StatPearls Publishing; 2022 [cited 2024 Sep 8]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572076/>
8. Queensland Council of Social Service Inc. What is a holistic approach? [Internet]. 2020 [cited 2024 Jul 23]. Available from: <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/principles/Pages/holistic.aspx>
9. St. Catherine University. What is holistic health? Overview and career outcomes [Internet]. 2022 [cited 2024 Aug 13]. Available from: <https://www.stkate.edu/healthcare-degrees/what-is-holistic-health>

10. Xin H. A holistic approach to combat obesity. *Int J Fam Community Med.* 2017;1(1):1–5.
11. Segal Y, Gunturu S. Psychological issues associated with obesity [Internet]. StatPearls Publishing; 2024 [cited 2024 Aug 11]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603747/>
12. Bischoff SC, Schweinlin A. Obesity therapy. *Clin Nutr ESPEN.* 2020;38:9–14.
13. Dalle Grave R, Sartirana M, Calugi S. Personalized cognitive-behavioural therapy for obesity (CBT-OB): theory, strategies and procedures. *BioPsychoSocial Med.* 2020;14:5.
14. Lee V. Introduction to the dietary management of obesity in adults. *Clin Med.* 2023;23(4):1–6.
15. Iturbe I, Echeburúa E, Maiz E. The effectiveness of acceptance and commitment therapy upon weight management and psychological well-being of adults with overweight or obesity: a systematic review. *Clin Psychol Psychother.* 2022;29(1):1–15.