

## Penerapan Metode Akupunktur Pada Wanita Penyandang Obesitas

Dahlia Novarianing Asri dan Setiasih  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** To eliminate dissatisfaction of one's self-body image (obesity) one could follow a program accommodating the acupuncture method, which is relatively affordable, and supervised medically as well. This study was aimed to know whether this method could eliminate the dissatisfaction of obese women ( $N = 22$ ) at the Laboratory of Acupuncture Research and Service Development in Surabaya. The Likert Scale was used to measure the body-image dissatisfaction, while the data was analyzed through a t-test. Results show that the program successfully reduces the weight to an ideal form, and psychologically the subjects feel slimmer and more confident, thus reducing the body-image dissatisfaction.

Key words: acupuncture, women, obesity, body image

**Abstrak.** Salah satu cara mengurangi ketidakpuasan terhadap obesitas adalah dengan mengikuti program dengan metode akupunktur yang selain biayanya relatif terjangkau, juga mendapat pengawasan dari dokter atau tim medis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh program tersebut terhadap ketidakpuasan pada bentuk tubuh wanita penyandang obesitas. Metode kuasi-eksperimen dengan pola *one group pretest-posttest* ini mengambil subjek ( $N = 22$ ) wanita penyandang obesitas di Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Akupunktur (Lab. P3 Akupunktur) Surabaya. Pengukuran ketidakpuasan pada bentuk tubuh menggunakan skala Likert, dan analisis datanya menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tersebut mampu mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, karena bobot para subjek berkurang hingga mencapai bentuk tubuh yang diidealkan dan secara psikologis, para subjek merasa tubuhnya lebih langsing dan lebih percaya diri sehingga ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya menurun.

Kata kunci: metode akupunktur, wanita, obesitas, pandangan diri

Memiliki tubuh ideal merupakan idaman bagi setiap orang, baik wanita maupun pria, remaja atau orang dewasa, bahkan orang yang telah lanjut usia. Oleh karenanya seseorang yang mengalami kegemukan (obesitas) akan merasa gelisah, karena kegemukan tidak lagi dipandang sebagai lambang kebahagiaan dan simbol status sosial ekonomi, tetapi dipandang sebagai suatu keadaan yang mengganggu, baik fisik maupun psikologis.

Menurut Brantley dan Garret, individu yang mengalami kegemukan, dari segi fisik akan memiliki risiko tinggi terkena penyakit diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, sakit jantung, kanker dan gangguan pernafasan (sitat dalam Alloy, Jacobson & Acocella, 1999). Akibat kegemukan cenderung menyebabkan individu sering merasa terganggu pergerakannya, gerak badan lebih lambat dan berat sehingga kurang lincah dalam menjalankan aktivitas kesehariannya.