

DOI :

OBESITAS, DIABETES DAN STUNTING – DAMPAK JANGKA PANJANG KONFLIK PERKAWINAN DAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Malahayati Rusli Bintang¹, Nelvitia Purba², Wilda Fasim Hasibuan³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Batam

²Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

³Program Studi Psikologi, Universitas Batam

Email: wilda@univbatam.ac.id

Keywords:

Obesity, diabetes, stunting, problem-focused coping, emotion-focused coping

Abstract

The objective of this community activity is to provide information regarding obesity, diabetes, and stunting, prevalent conditions among youth. Obesity, diabetes, and stunting are believed to stem from unresolved marital problems. This service is designed for students at Nabila Islamic High School, offering problem-solving skills through emotion-focused coping and problem-emotion coping strategies. This community service enables pupils to comprehend the integration of problem-focused coping with mental health and illness from an early age.

Kata Kunci :

Obesitas, diabetes, stunting, problem-focused coping, emotion-focused coping

Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan mengenai obesitas, diabetes dan stunting yang menjadi rundungan penyakit di usia muda. Yang sebenarnya obesitas, diabetes dan stunting disinyalir berasal dari konflik perkawinan yang tidak selesai. Metode pelaksanaan pengabdian ini ditujukan kepada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas Islam Nabila dengan memberikan Teknik penyelesaian masalah berupa *emotion-focused coping* dan *problem-emotion coping*. Hasil dari pengabdian masyarakat ini siswa-siswi memahami bagaimana integrasi antara *problem-focused coping* dengan kesehatan mental dan rundungan penyakit di usia muda.

1. PENDAHULUAN

Obesitas dan diabetes seringkali disatukan dalam kategori penyakit. Biasanya orang dengan diabetes cenderung obesitas. Walaupun tidak selamanya penderita penyakit diabetes juga obesitas. Penderita dengan obesitas tipe I dan II, beresiko pada banyak hal. Termasuk diantaranya, distribusi lemak yang tidak seimbang, nutrisi yang tidak tidak dikenali sebagai sumber energi, aktifitas fisik yang tidak seimbang dan respirasi jantung yang tidak sehat (Piché et al., 2020).

Disinyalir dari beberapa penelitian bahwa makan yang berlebihan adalah penyebab utama dari obesitas yang mengakibatkan diabetes tipe II. Jika dirujuk lebih dalam, sebenarnya semua manusia mengkonsumsi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, serat non nutrisi untuk keseimbangan pertumbuhan dan perkembangan dan sebagai penyeimbang dari aktifitas fisik yang dilakukan. Ketika mengkonsumsi nutrisi lebih banyak dari yang dibutuhkan, maka respon tubuh adalah menyimpan energi berupa lemak yang kemudian terakumulasi terus menerus. Lemak yang tersimpan akan membungkus organ jika sudah terlalu banyak sehingga akan terlihat dari fostur tubuh (Malone & Hansen, 2019).

Jika penyebab obesitas adalah mengkonsumsi makanan yang berlebihan, maka penyebab stunting identik dengan sumber makanan yang alami kurang memadai, makanan multiproses yang mudah diperoleh, berkaitan dengan factor ekonomi dan kondisi rumah yang tidak layak. Pada banyak kasus obesitas dan stunting remaja, keduanya rentan dan beresiko pada remaja dikarenakan remaja yang lebih sering pilih-pilih makan dan tidak memperhatikan makanan yang bernutrisi atau hanya sekedar makanan mengenyangkan. Stunting dan obesitas pada anak usia 1-10 tahun juga berkaitan dengan pola makan yang lebih dominan dengan pada kalori dan minim akan nutrisi seimbang (Senekal et al., 2023; Vale et al., 2022).

Sementara pada remaja, banyak hal yang menjadi focus termasuk nutrisi, status sosial ekonomi, ketidakhadiran ayah pada pengasuhan, konflik keluarga, perilaku ibu yang kasar, ketidaksesuaian pengasuhan anak. Masalah yang muncul dari semua aspek pada diri remaja menimbulkan stress, dan sesuai dengan perkembangan, dimana remaja masih ditahap pencarian jati diri dimulai dari tujuan hidup, nilai yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan keyakinan bahwa dapat melalui babak baru dalam perkembangan selanjutnya (Kail & Cavanaugh, 2019).

Pada masa perkembangan selanjutnya, remaja akan beranjak dewasa dan akan melalui masa *intimacy*, yang pada masa *intimacy* ini terjadi hubungan deka tantara laki-laki dan perempuan dan sewajarnya perbedaan antara mereka memicu konflik. Pada beberapa artikel

disimpulkan bahwa memiliki keintiman atau melalui fase perkembangan dalam perkawinan memberikan banyak manfaat pada kesehatan fiisk dan mental. Namun jika konflik yang terjadi dalam perkawinan tidak terselesaikan dengan bijaksana, hal ini akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah, berat badan, produksi kortisol yang tidak teratur, masalah mental, tidak dapat menyesuaikan diri dan gangguan metabolisme dalam tubuh (Frye-Cox et al., 2021; Lucas-Thompson et al., 2017).

Selanjutnya pada masa *intimacy* ini, jika konflik tidak terselesaikan dengan efektif biasanya berlanjut dnegan pemberontakan dan berujung pada kekerasan dalam rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga biasanya terjadi jika ketidak seimbangan antara kekuatan dan kontrol diantara perempuan dan laki-laki (Oram et al., 2017). Lebih dari 3 wanita per hari terekam menerima kekerasan dalam rumah tangga, 84 % wanita di seluruh dunia pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga, dan kekerasan dalam rumah tangga berisiko pada semua usia(Semahegn & Mengistie, 2015).

Dalam pengabdian masyarakat ini, yang menjadi tujuannya adalah bagaimana memberikan pembekalan kepada siswa atau siswi mengenai keterkaitan obesitas, diabetes dan stunting dengan konflik perkawinan dan kekerasan dalam rumah tangga yang akan dihadapi mereka di kemudian hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Pada pengabdian masyarakat ini diberikan pembekalan bagaimana menyelesaikan masalahnya namun sebelum itu diberikan pemahaman 2 tipe penyelesaian masalah. Yang pertama adalah *problem-focused coping* yang maknanya seseorang akan mengambil langkah untuk menghadapi masalah secara langsung dan yang kedua *emotion-focused coping* adalah seseorang yang mengalami masalah mengambil langkah mengelola respon emosional yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan stress. Pada beberapa penelitian, seseorang yang memiliki masalah cenderung memilih *emotion-focused coping* yang berakibat dapat memperpanjang dan memperburuk efek dari situasi yang dihadapi dan dapat mendorong timbulnya gejala depresi (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Emotion-focused coping strategi memberikan dampak kelelahan secara emosional, berkurangnya prestasi akademik, pengembangan diri, gejala depresi dan dapat mengakibatkan kematian mendadak (Gruszczynska, 2013; Mefoh et al., 2019). Sementara *problem-focused coping* termasuk usaha aktif dari seseorang untuk mengatur dan mengubah lingkungan dan situasi penyebab stress dengan memodifikasi perilaku individu itu sendiri (Schoenmakers et al., 2015).

Adapun informasi dan keterampilan yang diberikan pada pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

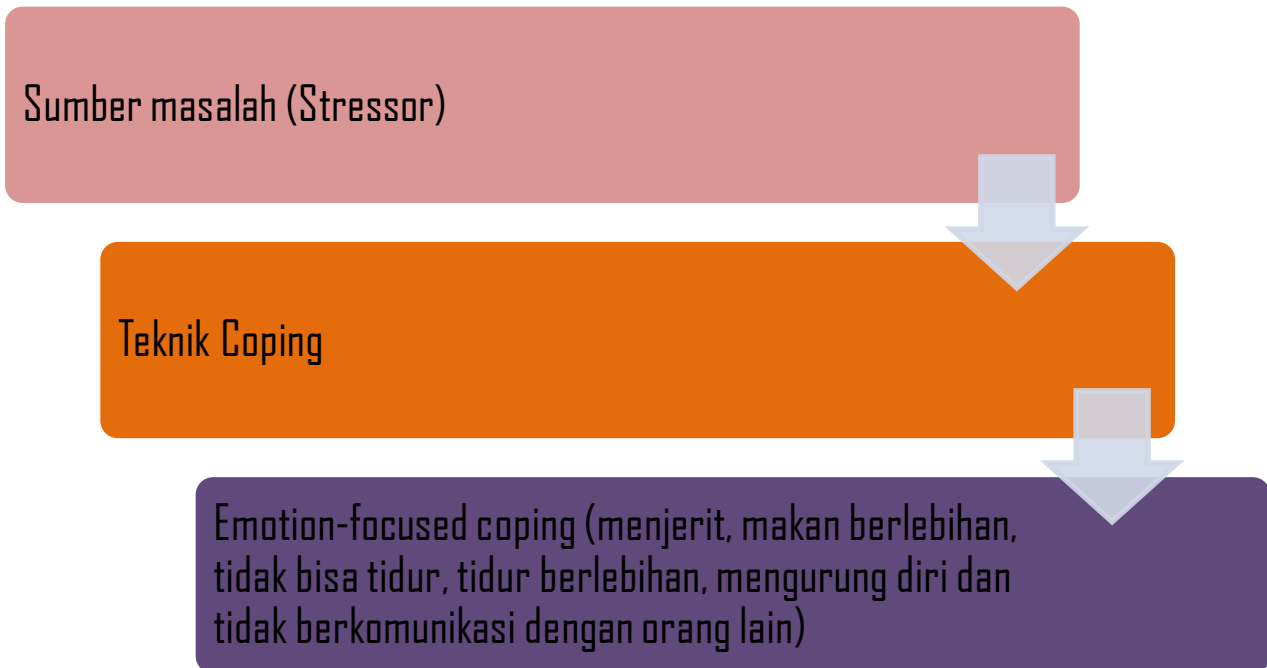


Chart 1. Dua jenis Teknik *coping*

Kemudian dijelaskan lebih lanjut bagaimana Teknik coping sesuai dengan penyelesaian masalahnya sebagai berikut(Baker & Berenbaum, 2007; Vishkin & Tamir, 2020):

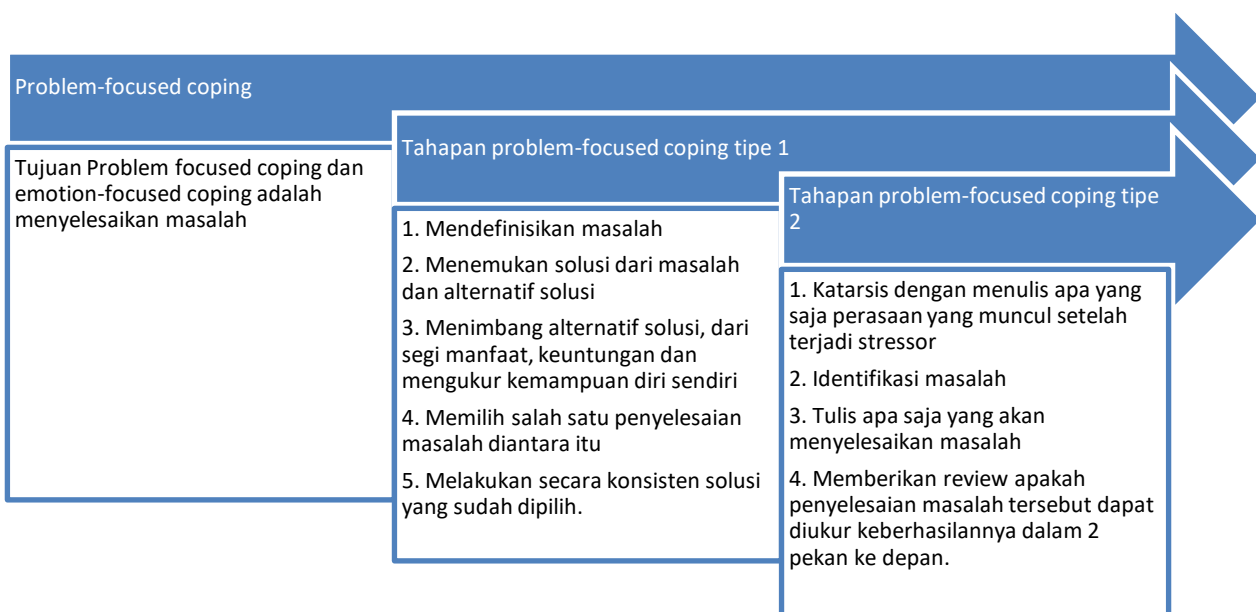


Chart 2. Jenis dan Tahapan *problem-focused coping*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Pengabdian Masyarakat ini sebagai berikut:

1. Partisipan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI Sekolah Menengah Atas Islam Nabila Batam Center, Kota Batam.



Gambar 1. Partisipan Siswa SMA Islam Nabila

2. Pemahaman siswa bahwa fase perkawinan dan konflik perkawinan akan mereka alami beberapa tahun mendatang dan penyelesaian masalah pada fase itu tergantung pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sebelum fase itu dilalui.



Gambar 2. Penjelasan mengenai konflik perkawinan



Gambar 3. Penjelasan Konflik Perkawinan dan Kekerasan dalam rumah tangga

3. Dijelaskan juga bahwa obesitas, diabetes dan stunting adalah rundungan penyakit di masa muda yang seharusnya tidak dialami sehingga Indonesia emas pada tahun 2025-2045 dapat dilalui pemuda/i Indonesia dengan kesehatan fisik dan mental yang optimal



Gambar 4. Rundungan Penyakit di usia muda (obesitas, diabetes dan stunting)

4. Kekerasan dalam rumah yang akan menjadi labuhan dari konflik perkawinan yang tidak selesai adalah bentuk kasus pidana. Dijelaskan secara mendalam bahwa tahapan pelaporan kasus pidana kekerasan dalam rumah tangga berupa laporan dari korban pelaku bukan orang atau oknum saksi yang melihat kekerasan tersebut



Gambar 5. Penjelasan kekerasan dalam rumah tangga dan cara melaporkannya

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pengabdian masyarakat di atas adalah pembekalan pengetahuan mengenai obesitas, diabetes dan stunting terintegrasi dengan pola makan dan hidup yang selama ini dijalani. Namun ketiga penyakit yang menjadi rundungan di usia muda dapat teratasi jika seorang manusia memiliki cara atau strategi mengelola konflik dan masalah yang menjadi sumber stress di setiap tahapan perkembangan. Konflik perkawinan yang tidak

terselesaikan akan menjadi pemicu kekerasan dalam rumah tangga. Dan biasanya kekerasan dalam rumah tangga dipicu dari penyelesaian konflik yang tidak sesuai dengan masalah.

Sehingga dalam Pengabdian ini diberikan Teknik penyelesaian masalah yang diperlukan pada siswa SMA Nabila pada masa remajanya dan pada masa perkembangan selanjutnya. Teknik penyelesaian masalah yang dijelaskan terdiri dari 2, *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Namun penyelesaian masalah lebih efektif dan diarahkan mengikuti Teknik *problem-focused coping*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih sepenuhnya dihaturkan kepada Universitas Batam khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Batam yang telah memberikan dukungan sepenuhnya atas kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Dalam pengabdian masyarakat ini juga Universitas Batam berkolaborasi dengan Universitas Muslim Nusantara (UMN) Al Washliyah Sumatera Utara. Dalam kolaborasi ini, anggota tim yang mewakili UMN Al Washliyah Sumatera Utara dari program studi ilmu hukum, sementara ketua tim dari Fakultas Kedokteran Universitas Batam dan anggota kedua berasal dari program studi Psikologi Universitas Batam.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, *21*(1), 95–118. <https://doi.org/10.1080/02699930600562276>
- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2021). Marital Conflict and Health: The Moderating Roles of Emotion Regulation and Marriage Order. *Journal of Divorce and Remarriage*, *62*(6), 450–474. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1925853>
- Gruszczyńska, E. (2013). State affect and emotion-focused coping: examining correlated change and causality. *Anxiety, Stress and Coping*, *26*(1), 103–119. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.633601>
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2019). *Human development: a life-span view*. Cengage.
- Lucas-Thompson, R. G., Lunkenheimer, E. S., & Dumitrache, A. (2017). Associations Between Marital Conflict and Adolescent Conflict Appraisals, Stress Physiology, and Mental Health. *Journal of*

Clinical Child and Adolescent Psychology, 46(3), 379–393.

<https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1046179>

Malone, J. I., & Hansen, B. C. (2019). Does obesity cause type 2 diabetes mellitus (T2DM)? Or is it the opposite? *Pediatric Diabetes*, 20(1), 5–9. <https://doi.org/10.1111/pedi.12787>

Mefoh, P. C., Ude, E. N., & Chukwuorji, J. B. C. (2019). Age and burnout syndrome in nursing professionals: moderating role of emotion-focused coping. *Psychology, Health and Medicine*, 24(1), 101–107. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1502457>

Oram, S., Khalifeh, H., & Howard, L. M. (2017). Violence against women and mental health. *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 159–170. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30261-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30261-9)

Piché, M. E., Tchernof, A., & Després, J. P. (2020). Obesity Phenotypes, Diabetes, and Cardiovascular Diseases. *Circulation Research*, 126(11), 1477–1500. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.120.316101>

Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>

Semahegn, A., & Mengistie, B. (2015). Domestic violence against women and associated factors in Ethiopia; Systematic review. *Reproductive Health*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0072-1>

Senekal, M., Nel, J., Eksteen, G., & Steyn, N. (2023). Dietary Patterns, Socio-Demographic Predictors Thereof, and Associations of Dietary Patterns with Stunting and Overweight/Obesity in 1- <10-Year-Old Children in Two Economically Active Provinces in South Africa. *Nutrients*, 15(19). <https://doi.org/10.3390/nu15194136>.

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>

Vale, D., Andrade, M. E. da C., Dantas, N. M., Bezerra, R. A., Lyra, C. de O., & Oliveira, A. G. R. da C. (2022). Social Determinants of Obesity and Stunting among Brazilian Adolescents: A Multilevel Analysis. *Nutrients*, 14(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu14112334>

Vishkin, A., & Tamir, M. (2020). Fear not: religion and emotion regulation in coping with existential concerns. In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*. INC. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00023-8>