

ABSTRAK

Ajeng Rahmatillah. NPM. 190420120071. Rancangan Pelatihan *Self Management* untuk Pengendalian Nafsu Makan pada Subjek Perempuan (12-14 tahun) yang Memiliki Kelebihan Berat Badan.

Pembimbing: **Dr. Poeti Joeffiani M. Si dan Dra. Tutty Sodikusumah, M. Sc., M. Litt.**

Fenomena kelebihan berat badan tidak hanya memiliki dampak negatif pada kesehatan, tetapi juga berdampak secara psikologis. Dampak psikologis pada remaja perempuan terkait dengan pembentukan konsep diri fisik yang negatif dan ini bisa berpengaruh pada interaksi di lingkungan sosial (Guindon, 2010). Hasil wawancara pada dua orang remaja perempuan (12-14 tahun) adalah usaha mengubah pola makan masih menemui hambatan, yaitu sulitnya untuk mengendalikan nafsu makan. Tujuan dari penelitian ini untuk merancang dan menjalankan uji coba program pelatihan *self management* dapat mengubah pengetahuan untuk membuat rencana aksi pengendalian nafsu makan pada remaja perempuan (12-14 tahun) yang mengalami kelebihan berat badan.

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Penjaringan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Proses penjaringan melibatkan ahli gizi untuk memeriksa riwayat kelebihan berat badan serta kebiasaan makan subjek. Partisipan penelitian berjumlah 2 orang remaja perempuan berusia 14 tahun. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini diantaranya: (a) panduan wawancara riwayat personal (Cornelia dkk., 2014); (b) kuesioner *stage of change* (Prochaska, 1998); (c) kuesioner pengendalian nafsu makan yang diturunkan dari teori pengendalian nafsu makan Baumeister (2011); (d) kuesioner menjaring pengetahuan pola makan sehat dan perencanaan *self management* (Watson, 2014).

Intervensi *self management* diberikan meliputi 2 hari pemberian materi dan 14 hari latihan rencana aksi. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisa deskriptif, yaitu $\bar{x}_{\text{pre test 1 (24)}} < \bar{x}_{\text{post test (43,5)}}$. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada post-test pengetahuan pada kedua subjek.

Kesimpulan, hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan intervensi kedua subjek mengetahui cara membuat rencana aksi untuk pengendalian nafsu makan dan bisa mengaplikasikan rencana aksi tersebut selama 14 hari latihan. Rancangan pelatihan ini baru diujicobakan pada 2 orang subjek remaja sehingga perlu dilakukan kembali uji coba pada jumlah subjek yang lebih banyak untuk uji validitas pada rancangan pelatihan ini.

Kata kunci: kelebihan berat badan remaja perempuan, pengendalian nafsu makan, program *self management*

ABSTRACT

Ajeng Rahmatillah. NPM. 190420120071. *Self Management Program Trial Design to Change Appetite Regulation Skills on Overweight Female Adolescent (12-14 years)*

Supervisor: Dr. Poeti Joeffiani M. Si and Dra. Tutty Sodjakusumah, M. Sc., M. Litt.

The overweight phenomenon give rise to both health and psychological adverse effects. The psychological adverse effects on female adolescent associated with negative physical self-concept and this could affect how they interact within their social environment (Guindon, 2010). The interview results of two overweight female adolescent (12-14 years old) suggests that their efforts to lose weight by managing their eating behavior and physical activity were failed due to the difficulty to control their appetite and their knowledge to do so. The objective of this study was to design and conduct self management program trial in order to change knowledge to make an action plan appetite regulation skills for overweight female adolescent (12-14 years).

This research used a quasi-experimental method with one-group pretest-posttest design. Purposive sampling technique were used because researcher have to select participants based on similiar research criterias. Nutritionist were involved to examined both participant's overweight history and eating habits. This study involves two overweight female adolescent (14 years old). The measurement instrument used in this study were: (a) personal history interview guide (Cornelia dkk., 2014); (b) stage of change questionnaire (Prochaska, 1998); (c) Appetite self regulation questionnaires were developed by researcher based on self regulation theory from Baumeister (2011); (d) knowledge of healthy eating and self management questionnaire.

The Self Management Programs were held for 2 days of knowledge debriefing and 14 days of practices. The collected data were analyzed using descriptive analytical method show the result of $\bar{X}_{pre\ test\ 1} (36)$, $\bar{X}_{pre\ test\ 2} (37,2) < \bar{X}_{pre\ test\ 1} (24) < \bar{X}_{post\ test} (43,5)$. This study showed average score increase in the posttest knowledge to make appetite control action plan on both female subjects.

The results concluded that after the Self Management Programs were given, both participants gained knowledge on how to create an appetite control action plans and they succeeded on implemented their action plan through 14 days of practices. This self management program had only been tested on 2 overweight female adolescents (14 years old); therefore, further research is needed with more subjects to test the validity of the program.

Key words: *overweight female adolescent, appetite self regulation, self management program*