

**RANCANGAN PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK *SELF REGULATION*  
TERHADAP NAFSU MAKAN PADA SUBJEK PEREMPUAN (12-14 TAHUN)  
YANG MENGALAMI KELEBIHAN BERAT BADAN**

**Oleh:**

**Ajeng Rahmatillah Z.**

**190420120071**

**USULAN PENELITIAN TESIS**

**Untuk memenuhi salah satu syarat ujian**

**Guna memperoleh gelar Magister Psikologi**

**Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi**

**Konsentrasi Psikologi Klinis Anak dan Remaja**



**PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN**

**2015**

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang dan menjalankan uji coba program *self management* untuk mengubah kemampuan pengendalian nafsu makan pada subjek remaja perempuan (12-14 tahun) yang memiliki kelebihan berat badan. Partisipan penelitian adalah 2 orang remaja perempuan berusia 14 tahun yang memiliki kategori rendah pada alat ukur pengendalian nafsu makan. Alat ukur pengendalian nafsu makan dibuat oleh peneliti berdasarkan teori *self regulation* dari Baumeister (2011) dan memiliki reliabilitas 0.806 melalui pengukuran alpha Cronbach.

Penjaringan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling karena harus memiliki karakteristik penelitian yang sama. Proses penjaringan melibatkan ahli gizi untuk memeriksa riwayat kelebihan berat badan serta kebiasaan makan yang dimiliki subjek. Intervensi *self management* diberikan selama 2 minggu dan 2 hari, meliputi 2 hari pemberian materi dan 2 minggu latihan.

Selama program berlangsung, kedua subjek memperoleh pengetahuan cara menghitung berat badan ideal, kebiasaan makan sehat, mengidentifikasi faktor resiko kendurnya kemampuan pengendalian nafsu makan dan cara mengatasinya, membuat rencana aksi (*action plan*) untuk melatih kemampuan pengendalian nafsu makan, mempraktekkan tingkah laku makan sehat yang mereka buat dalam rencana aksi, serta mempraktekkan cara mengatasi faktor resiko kendurnya pengendalian nafsu makan. Faktor lingkungan yaitu keluarga dan teman, memiliki peranan dalam keberhasilan subjek pada program *self management* ini, sebagai penyedia makanan sehat serta pengingat bagi subjek untuk terus berusaha melakukan rencana aksinya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kategori dari rendah menjadi tinggi pada pengukuran kemampuan pengendalian nafsu makan di kedua subjek sesudah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa program *self management* dapat digunakan untuk mengubah kemampuan pengendalian nafsu makan pada subjek remaja perempuan (12-14 tahun) yang memiliki kelebihan berat badan.

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

## **ABSTRACT**

*The objective of this study was to design and conduct self management program trial in order to change appetite self regulation skills for overweight female adolescent (12-14 years). The participants of this study were two 14 years old overweight female adolescents with low scores on appetite self regulation questionnaires. Appetite self regulation questionnaires were developed by researcher based on self regulation theory from Baumeister (2011) and has 0.806 reliability from cronbach's alpha measurement.*

*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. Self management program were held for 2 weeks and 2 days that include debriefing of knowledge for 2 days and 2 weeks of practices.*

*During self management program, 2 participants gained knowledge on how to calculate their ideal weights, healthy eating habits, identify risk factors that might lead to self control-loose and how to overcome them, create action plans to increase appetite self regulation, practiced new healthy eating habits in their action plan, and practiced on how to overcome the risk factors that might lead to self control-loose in daily life. Environmental factors such as family dan friends, have an important role to succed the self management program, Due to the family role as the provider of healthy food at home and also reminder for them to continue practicing their action plans. The results showed that appetite self regulation increased from low to high category in both participants after the interventions occured. This shows that self management program could be used to change appetite self regulation skills for overweight female adolescent (12-14 years).*

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