

**EFEKTIVITAS CBT DALAM MENINGKATKAN *SELF*
EFFICACY PADA PENDERITA OBESITAS UNTUK
MENERAPKAN POLA MAKAN TERATUR**

Oleh

Annisa Fauziah

190420150039



UNIVERSITAS PADJADJARAN

BANDUNG

2018

ABSTRAK

EFEKTIVITAS CBT DALAM MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA PENDERITA OBESITAS UNTUK MENERAPKAN POLA MAKAN TERATUR

Obesitas atau masalah kegemukan merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian di Indonesia. Selain itu, obesitas meningkatkan peluang terjadinya berbagai macam penyakit. Pola makan yang berlebih dan tidak teratur dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Menerapkan pola makan teratur merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Adanya kegagalan dalam mengatur pola makan dapat membuat rendahnya keyakinan diri penderita obesitas untuk dapat menerapkan pola makan teratur. Keyakinan diri untuk dapat menerapkan pola makan teratur ini disebut sebagai *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* pada penderita obesitas untuk menerapkan pola makan teratur.

Desain penelitian yang digunakan adalah *case study*. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang laki-laki dan 1 orang perempuan, berusia 20-28 tahun yang pernah mengalami kegagalan dalam mengatur pola makan dan diperoleh dengan *purposive sampling*. *Cognitive behavior therapy* diberikan dalam enam sesi. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner *self efficacy for regulating eating habits scale* pada penderita obesitas, metode wawancara, dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan *cognitive behavior therapy* efektif meningkatkan *self efficacy* pada penderita obesitas untuk menerapkan pola makan teratur. Perubahan terlihat dari peningkatan skor total dari *self efficacy* ketiga partisipan. Dua partisipan mengalami perubahan kategori dari kategori rendah (P1=95 dan P2=84) menjadi kategori tinggi (P1=163 dan P2 156) sedangkan P2 dari kategori rendah (91) menjadi kategori rata-rata (123). Perubahan terjadi karena partisipan mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak tepat, mampu menemukan pikiran alternatif, dan mampu menerapkan strategi *coping* yang efektif.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, *Self efficacy*, penderita obesitas, Pola Makan Teratur

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF CBT TO IMPROVE SELF EFFICACY IN OBESES TO IMPLEMENT THE EATING HABITS REGULARLY

Obesity is one of the health problems that cause death in Indonesia. In addition, obesity increases the chances of various diseases. Excessive and irregular eating patterns can be a factor of obesity, Applying a regular eating habits is one way that can be done to change the lifestyle to be healthier. The failure to regulate eating habits can make obesees had a low self-esteem to apply a regular diet. Confidence to be able to apply this regular eating habits is called self efficacy. This study aims to obtain a picture of the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in obesees to implement the eating habits regularly.

The study design research used in this research is case study. Subjects in this study were 2 men and 1 female, aged 20-28 years who had experienced failure in regulate eating habits and obtained by purposive sampling. Cognitive behavior therapy is given six sessions. Data were obtained by using self efficacy questionnaire for regulating eating habits scale in obesees, interviews, and observations.

The results showed Cognitive Behavior Therapy effectively improve self efficacy in obesees to implement the eating habits regularly. Changes can be seen from the increase in total score of the three participants' self efficacy. Two participants experienced a category change from low category (P1 = 95 and P2 = 84) to high category (P1 = 163 and P2 156) while P2 from low category (91) became average category (123). Change occurs because participants are able to identify improper thoughts, able to find alternative thoughts, and be able to apply effective coping strategies.

Key Words : Cognitive Behavior Therapy, Self Efficacy, Obese, Regulate Eating Habits