

Abstrak

Penelitian ini adalah Studi Deskriptif Mengenai Self-Efficacy Untuk Menurunkan Berat Badan Pada Wanita Obesitas Dewasa Awal Yang Melakukan Program Diet di Klinik “X” Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui mengenai derajat self-efficacy untuk menurunkan berat badan pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung.

Responden dari penelitian ini adalah wanita obesitas dewasa awal sebanyak 40 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti sendiri berdasarkan teori dari Bandura (2002). Uji validitasnya menggunakan construct validity dengan hasil uji 0,309 sampai dengan 0,865. Uji realibilitasnya menggunakan metode Alpha Cronbach di SPSS dengan hasil uji 0,957.

Hasil dari penelitian menunjukan self-efficacy wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung dibagi menjadi dua kategori. 52,5% wanita obesitas dewasa awal memiliki self-efficacy yang rendah, dan sisanya 47,5% wanita obesitas dewasa awal memiliki self-efficacy yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang diberikan kepada pihak klinik terutama Dokter mengenai self-efficacy yang dapat membantu yaitu membuat target yang rendah dalam jangka waktu tertentu sehingga pasien sering mengalami keberhasilan, memberikan contoh model yang pernah berhasil menurunkan berat badan hingga ideal setelah melakukan program diet, dan memberi pujian kepada pasien yang berhasil menurunkan berat badan sesuai dengan target.

Abstract

The research is a descriptive study about Self-Efficacy for Lose Weight in Obesity Early Adult Woman who is Doing Diet Program at Clinic “X” Bandung. The purpose of this research is to know about self-efficacy degree for lose weight in obesity early adult woman who is 40 doing diet program at clinic “X” Bandung.

The instrument using questionnaire that develop by the researcher herself based on the theory of Bandura (2002). The validity testing is using construct validity with 0,309 to 0,865 as the result. The reability testing is using Alpha Cronbach Method in SPSS with 0,957 as the result.

The result showed that self-efficacy for lose weight in obesity early adult woman who is doing diet program at clinic “X” Bandung in two categories, 52,5% have low self-efficacy, and another 47,5% have high self-efficacy.

Suggestions of the study is dedicated to the clinic especially the Doctor to make a low target within certain period so the patient often experience the success, to giving an example model who’s ever succeed to reach ideal weight after doing the diet program, and to giving positive feedback to the patient who reach the target.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN/SKEMA.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Maksud Penelitian.....	8
1.3.2 Tujuan Penelitian	8
1.4 Kegunaan Penelitian	8
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	8
1.4.2 Kegunaan Praktis	9
1.5 Kerangka Pemikiran	9
1.6 Asumsi Penelitian	18

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori <i>Self-Efficacy</i>	19
2.1.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	19
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self-Efficacy</i>	19
2.1.3 Sumber-sumber <i>Self-Efficacy</i>	21
2.1.4 Integrasi Informasi <i>Self-Efficacy</i>	26
2.1.5 Proses-proses Aktivasi <i>Self-Efficacy</i>	26
2.2 Masa Dewasa Awal	31
2.2.1 Transisi dari Masa remaja Menjadi Dewasa Awal	31
2.2.2 Perkembangan Fisik	32
2.2.3 Perkembangan Kognitif	32
2.3 Kelebihan Berat Badan dan Obesitas	33
2.3.1 Jadi Terlalu Gemuk	35
2.3.2 Diet dan Perawatan Untuk Menurunkan Berat Badan.....	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	40
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
3.2.1 Variabel Penelitian	41
3.2.2 Definisi Operasional	41
3.3 Alat ukur	42
3.3.1 Alat Ukur <i>Self-Efficacy</i>	42
3.3.2 Prosedur Pengisian	46

3.3.3 Sistem Penilaian	46
3.4 Validitas dan Reliabilitas	48
3.4.1 Validitas alat ukur.....	48
3.4.2 Reliabilitas alat ukur	49
3.4.3 Kuesioner Data Penunjang	50
3.5 Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel	50
3.5.1 Populasi Sasaran	50
3.5.2 Karakteristik Populasi.....	51
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel	51
3.6 Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Responden	53
4.1.1 Berdasarkan Usia	53
4.1.2 Berdasarkan Kategori Obesitas (BMI).....	54
4.1.3 Berdasarkan Lama Melakukan Program Diet	55
4.1.4 Berdasarkan Bidang Pekerjaan	56
4.2 Hasil Penelitian	57
4.2.1 Gambaran <i>Self-Efficacy</i>	57
4.2.2 Tabulasi Silang Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Aspek-Aspek	57
4.3 Pembahasan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	74
5.2.1 Saran Teoretis.....	75
5.2.2 Saran Praktis.....	75
 DAFTAR PUSTAKA.....	 76
DAFTAR RUJUKAN.....	77
LAMPIRAN	78

DAFTAR BAGAN/SKEMA

Bagan 1.1	Skema Kerangka Pemikiran	17
Bagan 3.1	Skema Prosedur Penelitian	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Alat Ukur	43
Tabel 3.2	Skor Jawaban	47
Tabel 4.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	53
Tabel 4.2	Gambaran Responden Berdasarkan Kriteria Obesitas (BMI).....	54
Tabel 4.3	Gambaran Responden Berdasarkan Lama Melakukan Program Diet..	55
Tabel 4.4	Gambaran Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan	56
Tabel 4.5	Gambaran <i>Self-Efficacy</i>	57
Tabel 4.6	Tabulasi Silang Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Aspek Pilihan Yang Dibuat.....	57
Tabel 4.7	Tabulasi Silang Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Aspek Usaha Yang Dikeluarkan	58
Tabel 4.8	Tabulasi Silang Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Aspek daya Tahan	59
Tabel 4.9	Tabulasi Silang Antara <i>Self-Efficacy</i> denggan Aspek Penghayatan Perasaan.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 01 : Kuesioner *Self-Efficacy*
- LAMPIRAN 02 : Skor dan Hasil Kuesioner *Self-Efficacy*
- LAMPIRAN 03 : Hasil Kuesioner Data Penunjang
- LAMPIRAN 04 : Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Self-Efficacy*
- LAMPIRAN 05 : *Crosstabulation* sumber-sumber *Self-Efficacy* dengan *Self-Efficacy*