



**EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN FAKTOR
PENGHAMBAT DALAM MELAKUKAN PROGRAM
MANAJEMEN BERAT BADAN PADA MAHASISWA
DENGAN OBESITAS DI UPN VETERAN JAKARTA: STUDI
KUALITATIF**

SKRIPSI

ANGELIA JOSELIN

1910714059

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN FAKTOR
PENGHAMBAT DALAM MELAKUKAN PROGRAM
MANAJEMEN BERAT BADAN PADA MAHASISWA
DENGAN OBESITAS DI UPN VETERAN JAKARTA: STUDI
KUALITATIF**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

ANGELIA JOSELIN

1910714059

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Angelia Joselin
NIM : 1910714059
Tanggal : 22 Juni 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Angelia Joselin)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angelia Joselin
NIM : 1910714059
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Eksplorasi Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Melakakukan Program Manajemen Berat Badan pada Mahasiswa dengan Obesitas di UPN Veteran Jakarta: Studi Kualitatif.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pemyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2023

Yang menyatakan,


Angelia Joselin

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh

Nama : Angela Josefina

NIM : 1910714059

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul : Eksplorasi Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Melakukan Program Manajemen Berat Badan pada Mahasiswa dengan Obesitas di UPN Veteran Jakarta: Studi Kualitatif.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana gizi pada program studi gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

A'immatul Fauziyah, S.Giz., M.Si

Ketua Penguji



Dr. dr. Yesni Crossia Octaria, MHI

Penguji II (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 26 - Juni - 2023

EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN FAKTOR PENGHAMBAT DALAM MELAKUKAN PROGRAM MANAJEMEN BERAT BADAN PADA MAHASISWA DENGAN OBESITAS DI UPN VETERAN JAKARTA: STUDI KUALITATIF

ANGELIA JOSELIN

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi faktor pendukung dan penghambat dalam program manajemen berat badan pada mahasiswa obesitas dengan metode deskriptif kualitatif dan Theory of Planned Behaviour sebagai panduan analisis. Sepuluh mahasiswa UPN Veteran Jakarta menjadi informan utama melalui wawancara mendalam, didukung oleh lima informan pendukung. Hasilnya menunjukkan sikap dan intensi yang lebih baik jika program sejalan dengan kebiasaan sehari-hari, namun terhambat oleh lingkungan pangan tidak sehat. Upaya menurunkan berat badan dianggap sejalan dengan nilai-nilai seperti kesehatan dan estetika tubuh. Kendala muncul ketika lingkungan sekitar tidak mendukung. Informan menghadapi locus of control pada diri sendiri tetapi kesulitan mengontrol keinginan makan serta menghadapi tekanan sosial. Hambatan utama berasal dari kesenjangan antara norma dan kontrol dari remaja dengan lingkungan, termasuk teman dan orang tua. Oleh karena itu, program pencegahan obesitas sebaiknya melibatkan seluruh lingkungan, tidak hanya fokus pada remaja semata.

Kata Kunci: Obesitas, Manajemen Berat Badan, Faktor Pendukung, Faktor Penghambat, *Theory of Planned Behaviour (TPB)*

A QUALITATIVE EXPLORATION OF BARRIERS AND FACILITATORS TO WEIGHT MANAGEMENT AMONG STUDENT WITH OBESITY IN PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA UNIVERSITY

ANGELIA JOSELIN

ABSTRACT

This research explores the supportive and inhibiting factors in weight management programs among obese college students using a qualitative descriptive method and the Theory of Planned Behaviour as the analytical guide. Ten students from UPN Veteran Jakarta were the main informants, interviewed in-depth, supported by five additional supporting informants. The findings reveal that better attitudes and intentions are observed when the program aligns with daily habits but hindered by an unhealthy food environment. Weight loss efforts are perceived to align with values such as health and body aesthetics. Challenges arise when the surrounding environment does not support these efforts. The informants face an internal locus of control but struggle with controlling their eating desires and facing social pressures. The main obstacles stem from the discrepancy between the norms and control beliefs of teenagers and their environment, including peers and parents. Therefore, obesity prevention programs should involve the entire environment rather than solely focusing on teenagers

Key Words: Obesity, Weight Management, Facilitators, Barriers, *Theory of Planned Behaviour (TPB)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak 1 Maret 2023 ini adalah Eksplorasi Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Melakakukan Program Manajemen Berat Badan pada Mahasiswa dengan Obesitas di UPN Veteran Jakarta: Studi Kualitatif. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada sepuluh orang informan utama dan lima orang informan pendukung yang bersedia menjadi informan dan diwawancarai untuk kepentingan data pada penelitian ini. Shafa, Sekar, Novita, dan Bella yang selalu mendukung dan membantu penulis selama berkuliah di UPN Veteran Jakarta. Jessica, Wina, Aldy, Gracesyta, dan Dara yang selalu menemani, mendukung, dan memberi semangat selalu. Delima, Vero, Maria, Juwita, Melle yang tidak henti-hentinya memberi dukungan dan selalu mendoakan penulis dalam pengerjaan skripsi ini. Jody, Adhiya, Intan, Fio, Nabila, Miko, Seno, Varell, dan Andrew yang selalu membantu, memberi dukungan, dan mendoakan penulis selama pengerjaan skripsi ini. Keluarga yang senantiasa memberikan dukungan penuh dalam pengerjaan skripsi ini. Segenap anggota PSM Gita Advayatva yang selalu menumbuhkan semangat penulis dalam pengerjaan skripsi ini.

Jakarta, 22 Juni 2023

Angelia Joselin

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Obesitas.....	6
II.2 Program Manajemen Berat Badan	9
II.3 <i>Theory of Planned Behaviour</i>	12
II.4 Kerangka Teori	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	15
III.2 Desain Penelitian.....	15
III.3 Informan.....	15
III.4 Pengumpulan Data	16
III.5 Etik Penelitian	18
III.6 Definisi Operasional	19
III.7 Analisis Data	19

BAB IV PEMBAHASAN.....	20
IV. 1 Karakteristik Informan Penelitian.....	20
IV. 2 Behavioural Beliefs.....	22
IV. 3 Normative Beliefs	32
IV. 4 Control Beliefs	35
IV. 5 Ringkasan Hasil	42
IV. 6 Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V PENUTUP.....	47
V. 1 Kesimpulan	47
V.2 Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Penelitian Terdahulu	13
Tabel 2. Definisi Operasional	19
Tabel 3 Daftar Informan Utama	20
Tabel 4 Daftar Informan Pendukung.....	21
Tabel 5 Ringkasan Hasil	42
Tabel 6 Unit Meanings.....	65
Tabel 7 Codes (Informan Utama)	77
Tabel 8 Codes (Informan Pendukung dan Diskusi Kelompok Terarah).....	82
Tabel 9 Pendukung (Theory of Planned Behaviour).....	87
Tabel 10 Penghambat (Theory of Planned Behaviour).....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Theory Of Planned Behaviour.....	12
Gambar 2. Prosedur Penelitian.....	18
Gambar 3 Infografis Hasil Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Ethical Clearance
- Lampiran 2 Panduan Pertanyaan Wawancara Informan Utama
- Lampiran 3 Panduan Pertanyaan Wawancara Diskusi Kelompok Terarah
- Lampiran 4 Panduan Pertanyaan Informan Pendukung
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 6 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 7 Hasil Analisis Data
- Lampiran 8 Transkripsi Informan MJ
- Lampiran 9 Transkripsi Informan RD
- Lampiran 10 Transkripsi Informan KP
- Lampiran 11 Transkripsi Informan AD
- Lampiran 12 Transkripsi Informan AC
- Lampiran 13 Transkripsi Informan CR
- Lampiran 14 Transkripsi Informan CS
- Lampiran 15 Transkripsi Informan EP
- Lampiran 16 Transkripsi Informan MR
- Lampiran 17 Transkripsi Informan TN
- Lampiran 18 Transkripsi Informan Ny. R
- Lampiran 19 Transkripsi Informan Ny. S
- Lampiran 20 Transkripsi Informan Ny. M
- Lampiran 21 Transkripsi Informan NP
- Lampiran 22 Transkripsi Informan IN
- Lampiran 23 Transkripsi Diskusi Kelompok Terarah
- Lampiran 24 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 25 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 26 Hasil Pengecekan Turnitin