

# **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)*