

Penggunaan teori kognitif sosial untuk mengembangkan dan mengevaluasi efek program gaya hidup sehat pada remaja dengan kelebihan berat badan = The Use of social cognitive theory to develop and evaluate the effect of healthy lifestyle program among overweight adolescents

Healthy Hidayanty, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20434195&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menentukan efek program gaya hidup sehat (HLP) berdasarkan teori kognitif sosial (SCT) pada remaja dengan kelebihan berat badan di Kota Makassar. Studi ini terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama bertujuan untuk mengembangkan HLP. Tahap selanjutnya bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrument untuk mengukur efek HLP. Tahap akhir dari studi ini bertujuan untuk menilai efek HLP terhadap efikasi diri remaja untuk berperilaku sehat, efikasi diri orang tua, perilaku remaja dan indeks anthropometri dengan menggunakan desain uji kluster acak terkontrol. Sebanyak delapan (8) sekolah menengah pertama (SMP) diramndomisasi untuk menentukan sekolah intervensi dan kontrol. Total 238 remaja dengan kelebihan berat dan orang tuanya diikutsertakan dalam penelitian ini. Perubahan outcome dianalisis dengan menggunakan uji ANCOVA dengan pendekatan intention to treat. HLP adalah sebuah program yangh terdiri atas dua belas (12) sesi pendidikan yang menerapkan beberapa strategi perubahan perilaku dari SCT antara lain penguatan positif, monitoring diri, penentuan tujuan dan keterlibatan orang tua yang disampaikan sekali seminggu oleh para fasilitator terlatih melalui sesi kelompok. HLP berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri remaja untuk mempraktikkan perilaku sehat, menurunkan kebiasaan cemilan, dan perubahan pada BMI Z-score menurut umur dan lingkar pinggang.

<hr>

ABSTRACT

The study aimed to develop and determine the effect of healthy lifestyle program (HLP) based on Social Cognitive Theory (SCT) among overweight adolescents in Makassar City. It consisted of three stages. Stage one was to develop HLP. Next stage was to develop and validate the instruments for measuring the effect of HLP. The last was to measure the effects of HLP on adolescents? self-efficacy on healthy behaviors, parents? self-efficacy, adolescents? behaviors, and anthropometry indices using cluster randomized controlled trial design. Eight SMP were randomly assigned to intervention and control schools. A total of 238 overweight adolescents and their parents were involved. Changes in outcomes were analyzed using ANCOVA on an intention to treat basis. HLP is twelve

sessions of education applied behavior change strategies from SCT including positive reinforcement, self-monitoring, goal setting and parents' involvement delivered by trained facilitators through weekly group sessions. HLP contributed in increasing adolescents' self-efficacy for practicing healthy behavior, reducing snacking habit, and changing BMI for age Z-score and waist circumference