

# Efektivitas Program Lampu Lalu Lintas Makanku Terhadap Kontrol Diri Terkait Perilaku Makan pada Anak Obesitas Usia 6 sampai dengan 8 Tahun = The Effectiveness of Lampu Lalu Lintas Makanku Program Towards Dietary Self Control in 6 up to 8 Years Old Children with Obesity

Nabila Syafira Audi Syahroel, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20482431&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Dalam Riset Kesehatan Dasar 2013 di Indonesia, permasalahan gizi pada anak salah satunya adalah angka obesitas yang masih tinggi. Angka kejadian obesitas ini secara global akan meningkat dengan prediksi mencapai 9,1% atau sebanyak 60 juta anak pada tahun 2020. Obesitas tidak hanya merugikan secara fisik tetapi juga secara psikologis. Permasalahan psikologis yang dialami oleh anak-anak obesitas adalah *body image discontent* atau ketidakpuasan anak terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini dapat terjadi sejak usia dini dikarenakan perlakuan *bully* dari pihak keluarga ataupun teman mengenai bentuk tubuhnya. Salah satu faktor yang berperan dalam kejadian obesitas adalah minimnya kontrol diri terkait perilaku makan. Perilaku makan yang dimaksud adalah mengonsumsi makanan yang tidak sehat (tinggi kalori) atau mengonsumsi makan dalam jumlah yang berlebihan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kemampuan kontrol diri terkait perilaku makan pada anak obesitas usia 6-8 tahun. Teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan metode penggolongan makanan (berdasarkan jenis, porsi, dan frekuensi) mengikuti aturan warna lampu lalu lintas yang disebut dengan Lampu Lalu Lintas Makanku. Penelitian ini menggunakan desain *before-after experimental* dan dianggap dapat memperbaiki kontrol diri terkait perilaku makan pada anak obesitas usia 6-8 tahun dinilai dari perbaikan skor *pre test* dan *post test* partisipan.

*Based on* Riset Kesehatan Dasar 2013 in Indonesia, one of the nutritional problems in children was the high obesity rate. The incidence of obesity globally will increase with predictions reaching 9.1% or as many as 60 million children in 2020. Obesity is not only detrimental physically but also psychologically. Psychological problem experienced by obese children is *body image discontent* or their dissatisfaction with their body shape. This can occur from an early age due to *bullying* from the family or friends regarding to their body shape. One of the factors that play a role in obesity is the lack of self-control related to eating behavior. Eating behavior means consume unhealthy foods (high in calories) or consume excessive amounts of food. This study conducted with the aim of improving the ability of self control related to eating behavior in obese children aged 6-8 years. Food classification method (based on type, portion, and frequency) following the traffic light color rules called *'Lampu Lalu Lintas Makananku'* is the technique that used. This study use *before-after experimental* design and considered to improve self-control related to eating behavior in obese children aged 6-8 years assessed from the improvement of participants' *pre-test* and *post-test* scores.