

## Self-affirmation dan pola konsumsi makan, aktivitas fisik, serta massa tubuh = Self-affirmation and food consumption, physical activity, and body mass

Fasya Khalida Suffah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457228&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Pemberian intervensi self-affirmation, dengan meminta individu merefleksikan nilai yang dipercayai, terbukti memberi banyak pengaruh pada perilaku kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang berada di kelompok yang diberikan intervensi self-affirmation mengalami penurunan berat badan dibanding kelompok yang tidak diberikan Logel Cohen, 2012. Menggunakan prosedur yang serupa, yaitu menuliskan esai mengenai nilai atau karakteristik yang dipercayai, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi self-affirmation terhadap pola konsumsi makan, aktivitas fisik, dan massa tubuh. Pengukuran dilaksanakan selama dua minggu terhadap mahasiswi Universitas Indonesia yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen  $n = 28$  dan kelompok kontrol  $n = 22$ .

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh intervensi self-affirmation terhadap pola konsumsi makan, aktivitas fisik, dan massa tubuh. Hasil ini mungkin disebabkan oleh adanya perbedaan rentang waktu pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini 2 minggu dan penelitian yang dilakukan oleh Logel dan Cohen 2012 10 minggu. Meskipun begitu, pada penelitian ini ditemukan bahwa kelompok yang berjalan kaki sebagai transportasi utama memiliki skor aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding kelompok yang berkendara dan berjalan kaki serta berkendara.

.....

Self affirmation intervention, which involves individuals reflecting values or characteristics they hold dearly, show a promising benefits especially in health behavior. A study by Logel Cohen 2012 showed that affirmed participants had lost more weight than non affirmed participant. Using the same procedure, writing an essay about valued characteristic, this study was conducted to see the effect of self affirmation on food consumption, physical activity, and body mass. Fifty undergraduate women at Universitas Indonesia were participated and assigned to self affirmation condition  $n = 28$  and a non affirmation condition  $n = 22$ .

The result showed that self affirmation had no significant effect on food consumption, physical activity, and body mass. These result might be due to the different time interval used in this study 2 weeks and by Logel and Cohen 2012 10 weeks. However, participants who walk to campus significantly have a higher physical activity compared to those who use transportation or both transportation and walking.