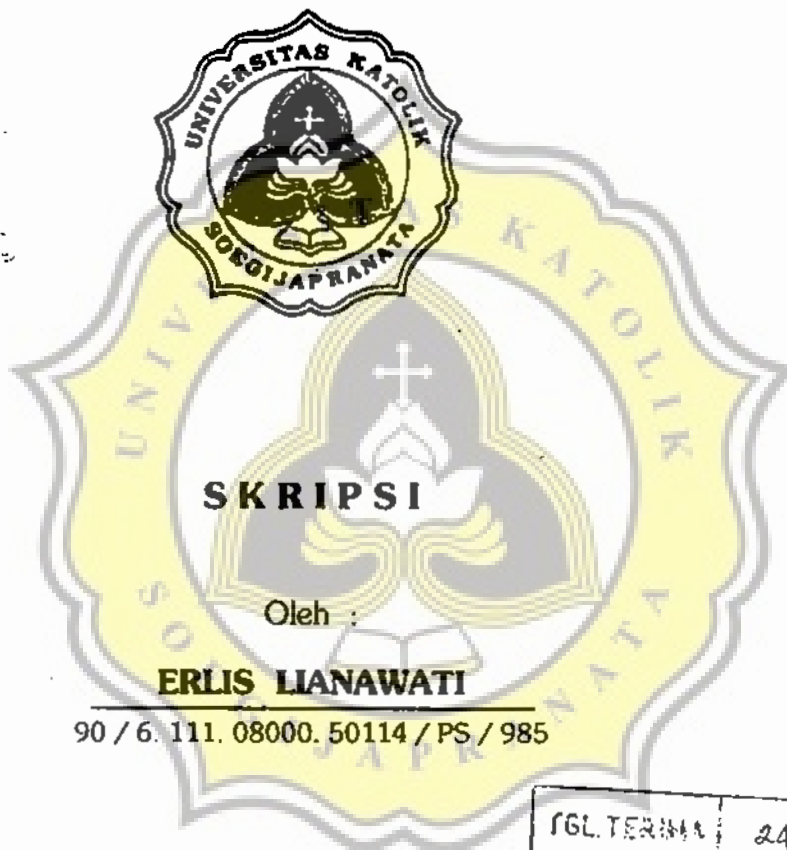


**EFEKTIFITAS PERLAKUAN KONTROL STIMULUS
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN
PADA WANITA PENDERITA OBESITAS**



ISGL TERIMA	24 Jan '96
No. INV.	0257/p/96
PARAF	Rh

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATHOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
1995**

EFEKTIFITAS PERLAKUAN KONTROL STIMULUS
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN
PADA WANITA PENDERITA OBESITAS

S K R I P S I

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas
Katholik Soegijapranata untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi

Oleh :

Erlis Lianawati

90/6.111.08000.50114/PS/985

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATHOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
1995

Dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian
dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S₁ Psikologi .

Pada Tanggal :

13 Nop 1995



Dewan Penguji

1. Drs. Y. Bagus Wisnanto, MS
2. Bart Smet, MA
3. Drs. ML. Oetomo

Tanda Tangan



Motto :

The only way to keep your health
is to eat what you don't want
drink what you don't like
and do what you'd rather not

(Mark Twain)



Karya sederhana ini kupersembahkan
buat Tuhanku
yang kukasihi dengan segenap
hatiku, jiwaku, akal budiku
dan kekuatanku

2. Bapak Bart Smet, MA, selaku dosen pembimbing utama yang banyak memberi semangat serta membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi.

3. Ibu Dra. Emmanuela H., Msi dan Ibu Dra. Praharesti Eryani, Msi, selaku dosen pembimbing pendamping yang banyak mengarahkan peneliti untuk marampungkan karya ini.

4. Ayah, Ibu, Kakek, dan Nenek yang mendorong peneliti untuk menyelesaikan skripsi.

5. Teman-teman satu organisasi yang banyak mendoakan dan menghibur saat peneliti mengerjakan skripsi.

6. Semua pihak yang membantu peneliti sehingga karya ini dapat selesai.

Akhir kalam, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan oleh peneliti.

Semarang, Oktober 1994

Peneliti.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Obesitas	8
1. Pengertian obesitas	8
2. Epidemiologi	11
3. Faktor-faktor resiko terjadinya obesitas	12
B. Wanita dan Obesitas	16
C. Penurunan Berat Badan	18
1. Diet	21
2. Olah raga	24
3. Modifikasi perilaku	26

D. Perlakuan Kontrol Stimulus untuk Penurunan Berat Badan pada Wanita Penderita Obesitas	30
E. Hipotesis	38
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Subjek Penelitian	39
B. Prosedur Penelitian	39
C. Identifikasi Variabel Penelitian	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
E. Alat Pengumpulan data.....	42
F. Analisis data Penelitian	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Secara individu	43
2. Secara kelompok	67
B. Pembahasan	73
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	84
Lampiran-lampiran	88

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Tinggi Badan dan Berat Badan Ideal Menurut Baku Harvard untuk Wanita	10
2. Berat Badan Subjek pada Setiap Pertemuan	70
3. Indeks Kontrol Stimulus Subjek dari Minggu Pertama sampai Minggu Keempat	72

