

INTISARI

Latar Belakang: Obesitas merupakan penyakit epidemi yang dapat menyerang berbagai usia, mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan yang serius. Perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang mempengaruhi terjadinya obesitas, keduanya dapat dimodifikasi untuk mendukung penurunan berat badan dengan melakukan pengaturan diri (*self-regulation*).

Tujuan: Mengetahui gambaran umum dan gambaran karakteristik dari perilaku makan, aktivitas fisik, dan upaya pengaturan diri (*self-regulation*) orang dewasa dengan obesitas di Kota Yogyakarta

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan instrumen *Three Factors Eating Questionnaire* (TFEQ), *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan Skala Regulasi pada 109 responden orang dewasa dengan BMI lebih 25 atau obesitas menurut Kemenkes di Kota Yogyakarta. Data dianalisis dan disajikan dalam bentuk persentase lalu dituliskan dalam bentuk deskripsi pada setiap karakteristiknya.

Hasil: Mayoritas responden memiliki perilaku makan yang rendah pada setiap domain yang ada yaitu 61.7% pada pengendalian kognitif, 53.2% pada makan tidak terkendali dan 56% pada makan emosional. Mayoritas responden juga masuk ke dalam kategori aktivitas tinggi (60%) dan regulasi diri terhadap makan adalah sedang (73.4%)

Kesimpulan: Responden usia dewasa awal memiliki aktivitas fisik yang tinggi, pengendalian kognitif terhadap makan yang rendah, dan memiliki regulasi diri yang sedang. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terhadap responden usia dewasa madya.

Kata Kunci: aktivitas fisik, obesitas, pengaturan diri (*self-regulation*), perilaku makan

ABSTRACT

Background: Obesity is an epidemic disease that can affect people of all ages, resulting in a wide range of serious health problems. Eating behavior and physical activity are two important factors that influence obesity, both of which can be modified to support weight loss through self-regulation.

Objective: To determine the general description and characteristics of eating behavior, physical activity, and self-regulation efforts of adults with obesity in Yogyakarta City.

Method: This study is a descriptive study using the Three Factors Eating Questionnaire (TFEQ), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and Regulation Scale instruments on 109 adult respondents with BMI over 25 or obese according to the Ministry of Health in Yogyakarta City. The data were analyzed and presented in the form of percentages and then written in the form of descriptions on each characteristic.

Result: The majority of respondents had low eating behavior in each domain, 61.7% in cognitive control, 53.2% in uncontrolled eating and 56% in emotional eating. The majority of respondents also fell into the high activity category (60%) and self-regulation of eating was moderate (73.4%).

Conclusion: Early adulthood respondents had high physical activity, low cognitive control over eating, and moderate self-regulation. Further research is needed on middle-aged respondents.

Keywords: eating behavior, obesity, physical activity, self-regulation