



Efektivitas Pola Diet dan Terapi Kognitif Pada Ibu Postpartum Dengan Obesitas

Maria Ulfa, Sri Hendriyanti Lestari, Linda Astrea Nursari, Lina Marlina

Email: mariaulfa45@gmail.com, srihendriyantilestari@gmail.com, lindaastreanursari@gmail.com, marlinalina6@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah kenaikan berat badan ibu postpartum menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama sebab kontribusinya yang besar terhadap terjadinya obesitas. Salah satu upaya untuk mengurangi obesitas pada ibu postpartum adalah pola diet dan terapi kognitif yaitu terapi jangka pendek teratur yang memberikan dasar berfikir bagi klien untuk mengekspresikan perasaan negatif, memahami masalah serta mampu mengatasi perasaan negatifnya dan mampu memecahkan masalah tersebut. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pola diet dan terapi kognitif pada ibu postpartum dengan obesitas. **Metode :** Penelitian ini adalah quasi experiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Populasi studi penelitian ini adalah ibu postpartum obesitas. Sampel dengan jumlah 30 ibu postpartum obesitas. Analisis data menggunakan uji paired t-test. **Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Kabupaten Purwakartadiketahui bahwa rata-rata obesitas pada ibu postpartum sebelum dilakukan intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 29,883 dan setelah dilakukan intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 28,27. Hasil uji statistik menunjukkan efektivitas pola diet dan terapi kognitif pada ibu postpartum dengan obesitas adalah bermakna (p value = 0,000). **Saran :** Hendaknya semua bidan dapat menerapkan terapi kognitif sebagai salah satu metode non farmakologi sebagai upaya mengurangi obesitas pada ibu postpartum.

Kata Kunci

pola diet, terapi kognitif, postpartum, obesitas

ABSTRACT

Introduction : The problem of postpartum maternal weight gain is a major public health problem because of its large contribution to obesity. One effort to reduce obesity in postpartum mothers is a pattern of diet and cognitive therapy, namely regular short-term therapy that provides a basis for thinking for clients to express negative feelings, understand problems and be able to overcome negative feelings and be able to solve these problems. **Purpose :** This study aims to determine the effectiveness of diet and cognitive therapy in postpartum mothers with obesity. **Methods :** This research is a quasi-experimental design using one group pretest-posttest design. This research was conducted in June 2022. The study population was obese postpartum mothers. The sample is 30 obese postpartum mothers. Data analysis using paired t-test. **Results :** Based on the results of research at the UPTD Puskesmas DTP Purwakarta, Purwakarta Regency, it is known that the average obesity in postpartum mothers before the intervention of diet and cognitive therapy is 29.883 and after the intervention of diet and cognitive therapy is 28.27. The results of statistical tests showed that the effectiveness of diet and cognitive therapy in postpartum mothers with obesity was significant (p value = 0.000). **Suggestion :** All midwives should be able to apply cognitive therapy as a non-pharmacological method as an effort to reduce obesity in postpartum mothers.

Keywords

diet pattern, cognitive therapy, postpartum, obesity

Pendahuluan

Obesitas adalah suatu kondisi yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan karena jaringan lemak dalam tubuh sehingga kelebihan berat badan yang melebihi ukuran ideal. Obesitas terjadi karena terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Obesitas bisa terjadi pada siapa saja, baik balita, orang dewasa maupun ibu pascapersalinan. Pascapersalinan atau nifas adalah suatu keadaan yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ rahim kembali ke keadaan sebelum hamil dan berakhir kira-kira 6.¹ Masa postpartum adalah waktu pemulihan, merupakan masa penyembuhan dan perubahan serta waktu untuk kembali ke keadaan tidak hamil. Waktu postpartum berlangsung selama 12 bulan. Akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah, maka ibu akan kehilangan berat badan sekitar 5-6 kg. Dimana tubuh membuat adaptasi fisiologis karena semua organ akan kembali seperti semula sebelum hamil sejak satu jam plasenta lahir sampai 6 minggu pascapersalinan. Saat ini ada penurunan berat badan lagi 2-3 kg berat badan melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uterus sehingga berat badan ibu saat itu masih 4 kg lebih banyak dari berat badan sebelumnya. Dalam enam bulan setelah melahirkan, sebagian besar ibu hampir mencapai kembali berat badan sebelum hamil.² Namun, menurut penelitian, berat badan ibu meningkat lebih dari 6% pada 6 bulan setelah melahirkan dibandingkan dengan berat badan sebelum kehamilan.³ Hasil penelitian lain menyebutkan 20% wanita 12 bulan postpartum masih mempertahankan berat badannya ≥ 5 kg dibanding dengan berat badan sebelum hamil.⁴

Meningkatnya berat badan setelah melahirkan disebabkan kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan kurang aktivitas fisik.⁵ Berat badan ibu postpartum dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor internal antara lain keturunan seperti gen, regulasi termis, dan metabolisme yang bertanggung jawab terhadap masa tubuh karena tidak dapat dikendalikan secara sadar bila seseorang melakukan diet. Faktor eksternal antara lain aktifitas fisik dan asupan makan.⁶ Menurut penelitian, perubahan berat badan ibu postpartum dipengaruhi oleh faktor tingkat pendidikan, aktifitas fisik, waktu tidur, asupan energi, asupan lemak jenuh, dan berat badan saat hamil.⁴

Masalah kenaikan berat badan ibu postpartum menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama sebab kontribusinya yang besar terhadap terjadinya obesitas.^{7,8} Obesitas memiliki berbagai resiko penyakit, antara lain diabetes mellitus, hipertensi, penyakit kardiovaskuler yang menyerang jantung dan sistem pembuluh darah yang dapat menjadi penyebab utama kematian pada orang dewasa di seluruh populasi.⁹

Prevalensi perempuan hamil yang overweight dan obesitas hampir dua kali lipat dalam 20 tahun terakhir, dari 24% pada tahun 1983 menjadi 45 % pada tahun 2007.¹⁰ Kenaikan berat badan yang tinggi selama kehamilan berpengaruh terhadap retensi berat badan postpartum.¹¹ Jika kenaikan berat badan saat hamil melebihi dari rekomendasi *Institute of Medicine (IOM)*, maka pada 6 bulan postpartum akan mempunyai risiko mengalami kenaikan berat badan > 5 kg.¹² Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi obesitas pada wanita dewasa (>18 tahun) mengalami peningkatan dari 13,9% pada tahun 2007 menjadi 32,9% pada tahun 2013.¹³

Berdasarkan penelitian pendahuluan pada bulan Juni 2022 di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta dari 12 ibu dengan masa postpartum 6 – 12 bulan yang mengalami obesitas I (IMT 25.0-29.0 kg/m²) sebanyak 11 (91,67%) orang dan yang mengalami obesitas II (IMT ≥ 30 kg/m²) sebanyak 1 (8,33%) orang.

Kebanyakan ibu sesudah melahirkan terjadi kegemukan karena perekonomian, lingkungan disekitar, sosial serta faktor reproduksi. Beberapa hal yang menyebabkan obesitas pada ibu sesudah melahirkan yaitu berubahnya fisiologi, misalnya pada masa kehamilan atau menyusui.¹⁴

Perubahan berat badan pada ibu postpartum dapat menjadi masalah bagi ibu postpartum, karena selama proses kehamilan sampai dengan melahirkan terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis, tetapi biasanya setelah ibu melahirkan maka dengan sendirinya BB akan turun jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI, namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan.¹⁵

Terdapat dua penyebab yang berhubungan dengan berat badan ibu postpartum, diantaranya faktor eksternal meliputi aktivitas fisik dan asupan makanan dan faktor internal yang misalnya hereditas seperti

gen, regulasi termis, dan metabolisme yang bertanggung jawab terhadap masa tubuh karena tidak dapat dikondisikan dengan baik jika seseorang sedang menjalani diet.⁶

Ada macam-macam cara digunakan sebagai acuan penurunan berat badan. Cara yang dilakukan untuk mengurangi berat badan yaitu dengan olahraga atau kegiatan fisik dan diet sehat. Cara yang tidak diperbolehkan adalah dengan mengurangi konsumsi makanan sehari-hari secara drastis, mengurangi berat badan secara cepat, mengandalkan makanan formula, dan penggunaan obat penurun berat badan tanpa diawasi oleh tenaga yang ahli dalam bidangnya.¹⁶

Cara lain yang efektif untuk mengurangi obesitas pada ibu postpartum adalah dengan terapi kognitif yaitu terapi jangka pendek teratur yang memberikan dasar berfikir bagi klien untuk mengekspresikan perasaan negatif, memahami masalah serta mampu mengatasi perasaan negatifnya dan mampu memecahkan masalah tersebut.¹⁷ Hal ini didukung hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas setelah diberikan terapi kognitif perilaku dalam kelompok pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.¹⁸ Penelitian lain menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku mampu mengubah pola makan penderita obesitas yang memiliki gangguan perilaku makan berlebih menjadi lebih teratur. Penelitian dilakukan terhadap tiga subjek dengan gangguan perilaku makan berlebih yang moderat dan parah. Ketiga subjek mengalami penurunan perilaku makan berlebihan, penilaian diri yang positif terkait perilaku makan dan penerapan strategi koping yang efektif setelah diberi CBT.¹⁹ Terapi kognitif perilaku efektif menurunkan berat badan antara 5% hingga 10% pada 1050 partisipan dengan obesitas. Hasilnya menunjukkan tidak ada berat badan yang naik kembali setelah dilakukan follow up.²⁰ Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa cognitive behavior therapy dapat meningkatkan pengendalian perilaku makan. Subyek yang mendapatkan perlakuan *cognitive behavior therapy* menunjukkan peningkatan skor pengendalian perilaku makan yang signifikan. Sedangkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan *cognitive behavior therapy* tidak mengalami peningkatan pengendalian perilaku makan yang signifikan.²¹

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita dengan obesitas memiliki pengendalian dalam perilaku makan yang kurang. Mereka cenderung tidak dapat mempertahankan pola perilaku makan yang baik dalam kurun waktu yang panjang, oleh karena itu perlu penanganan yang tepat guna mengatasinya. Beberapa penelitian yang telah dijelaskan di atas ditemukan bahwa salah satu faktor penting penyebab obesitas pada wanita ialah asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya dalam mengontrol makanan yang masuk ke dalam tubuh. Mendapatkan berat badan yang ideal dibutuhkan kemampuan mengendalikan perilaku makan yang baik serta kemampuan strategi mobilisasi dari pikiran, perasaan dan tindakan. Intervensi yang mendukung kondisi tersebut ialah intervensi yang juga berfokus pada perubahan pikiran, perasaan, perilaku guna mencapai tujuan pelatihan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini difokuskan untuk mengendalikan perilaku makan pada ibu postpartum obesitas dengan menggunakan terapi kognitif.

Studi dilakukan pada Minggu IV Mei sampai dengan IV Juni 2021 di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Kabupaten Purwakarta untuk mengetahui efektifitas pola diet dan terapi kognitif pada ibu postpartum dengan obesitas.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*.²² Populasi penelitian ini semua ibu postpartum obesitas yaitu 300 orang di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Kabupaten Purwakarta periode Mei – Juni 2022. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah responden 30 orang. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menghitung rata-rata dan standar deviasi skor pretest dan posttest, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *paired t-test* dengan menggunakan taraf signifikansi 0.05.

Analisa data akan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak dengan program SPSS versi 16.0.

Hasil Penelitian

Distribusi rata-rata tingkat obesitas ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi pola diet dan terapi kognitif sebagai berikut :

Tabel 1

Distribusi Obesitas Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pola Diet dan Terapi Kognitif di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Kabupaten Purwakarta Tahun 2022

Kelompok	Mean	SD	Minimal – Maksimal	95%CI
Sebelum	29,883	2,538	25,0 – 35,0	28,936 – 30,831
Sesudah	28,27	2,532	24,0 – 34,0	27,32 – 29,21

Berdasarkan tabel 1 diketahui rata-rata lama obesitas ibu postpartum sebelum intervensi adalah 29,883 (95%CI : 28,936 – 30,831) dengan standar deviasi 2,538. Obesitas ibu postpartum sebelum intervensi minimal 25,0 dan maksimal 35,0. Dari hasil estimasi interval bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata obesitas ibu postpartum sebelum intervensi adalah diantara 28,936 sampai dengan 30,831.

Rata-rata obesitas ibu postpartum setelah intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 28,27 (95%CI : 27,32 – 29,21) dengan standar deviasi 2,532. Obesitas ibu postpartum setelah intervensi pola diet dan terapi kognitif minimal 24,0 dan maksimal 34,0. Dari hasil estimasi interval bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata obesitas ibu postpartum setelah intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah diantara 28,936 jam sampai dengan 30,831.

Tabel 2
Uji Normalitas Data

kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
sebelum	.984	30	.917
sesudah	.956	30	.238

Berdasarkan tabel 2 tersebut diketahui nilai Sig. untuk obesitas ibu postpartum sebelum intervensi sebesar 0,917 dan nilai Sig. obesitas ibu postpartum setelah intervensi pola diet dan terapi kognitif sebesar 0,238. Dengan demikian nilai Sig. kedua kelompok tersebut > 0,05 artinya data obesitas ibu postpartum sebelum

intervensi dan obesitas ibu postpartum setelah intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah berdistribusi normal.

Tabel 3
Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.154	1	58	.697

Dari hasil uji Uji Levene dengan SPSS dihasilkan nilai Sig. 0,697 yang nilainya berarti > 0,05 artinya kedua kelompok tidak berbeda signifikan sehingga bermakna varians kedua kelompok yang dibandingkan adalah homogen.

Tabel 4

Rata-rata Obesitas Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pola Diet dan Terapi Kognitif Di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Tahun 2022

Paired Samples Statistics					
Pair 1		Mean	N	Std.	Std. Error
				Deviation	Mean
Pair 1	sebelum	29.883	30	2.5383	.4634
	sesudah	28.27	30	2.532	.462

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui responden masing-masing untuk yang sebelum dan sesudah diberikan intervensi pola diet dan terapi kognitif = 30, rata-rata obesitas ibu postpartum sebelum adanya intervensi adalah 29,883 dan sesudah di berikan intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 28,27. Simpangan baku (*standard deviation*) sebelum adanya intervensi adalah 2,5383 dan sesudah di berikan intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 2,532.

Tabel 5

Korelasi Obesitas Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi Pola Diet dan Terapi Kognitif Di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Tahun 2022

Paired Samples Correlations				
Pair 1		N	Correlation	Sig.
			sebelum & sesudah	30

Pada tabel 5 memuat data tentang adanya korelasi antara sebelum dan sesudah adanya

pola diet dan terapi kognitif terhadap penurunan tingkat obesitas ibu postpartum yaitu sebesar 0.949 dengan sig sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan efektifitas pola diet dan terapi kognitif pada ibu postpartum dengan obesitas bermakna.

Tabel 5
Efektivitas Pola Diet dan Terapi Kognitif Pada Ibu Postpartum Obesitas Di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Tahun 2022

	t	df	Sig. (2-tailed)
sebelum - sesudah	10.986	29	0.000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diketahui bahwa perbandingan rata-rata obesitas ibu postpartum sebelum intervensi dan sesudah intervensi pola diet dan terapi kognitif menunjukkan t_{hitung} sebesar 10,986 dengan nilai probabilitas (Sig) sebesar 0,000 yang nilainya dibawah level signifikansi 5% (0,05). Dengan demikian, hasil keseluruhan uji *paired sample t-test*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata obesitas ibu postpartum sebelum intervensi dan sesudah intervensi pola diet dan terapi kognitif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata obesitas ibu postpartum sebelum intervensi dan sesudah intervensi pola diet dan terapi kognitif.

Hasil penelitian ini sekaligus memperkuat hasil penelitian yang lalu bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas setelah diberikan terapi kognitif perilaku dalam kelompok pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.¹⁸ Penelitian lain menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku mampu mengubah pola makan penderita obesitas yang memiliki gangguan perilaku makan berlebih menjadi lebih teratur. Penelitian dilakukan terhadap tiga subjek dengan gangguan perilaku makan berlebih yang moderat dan parah. Ketiga subjek mengalami penurunan perilaku makan berlebihan, penilaian diri yang positif terkait perilaku makan dan penerapan strategi koping yang efektif setelah diberi CBT.¹⁹ Terapi kognitif perilaku efektif menurunkan berat badan antara 5% hingga 10% pada 1050 partisipan dengan obesitas. Hasilnya menunjukkan tidak ada berat

badan yang naik kembali setelah dilakukan follow up.²⁰ Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan pengendalian perilaku makan. Subyek yang mendapatkan perlakuan *cognitive behavior therapy* menunjukkan peningkatan skor pengendalian perilaku makan yang signifikan. Sedangkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan *cognitive behavior therapy* tidak mengalami peningkatan pengendalian perilaku makan yang signifikan.²¹

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita dengan obesitas memiliki pengendalian dalam perilaku makan yang kurang. Mereka cenderung tidak dapat mempertahankan pola perilaku makan yang baik dalam kurun waktu yang panjang, oleh karena itu perlu penanganan yang tepat guna mengatasinya. Beberapa penelitian yang telah dijelaskan di atas ditemukan bahwa salah satu faktor penting penyebab obesitas pada wanita ialah asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya dalam mengontrol makanan yang masuk ke dalam tubuh. Mendapatkan berat badan yang ideal dibutuhkan kemampuan mengendalikan perilaku makan yang baik serta kemampuan strategi mobilisasi dari pikiran, perasaan dan tindakan. Intervensi yang mendukung kondisi tersebut ialah intervensi yang juga berfokus pada perubahan pikiran, perasaan, perilaku guna mencapai tujuan pelatihan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini difokuskan untuk mengendalikan perilaku makan pada ibu postpartum obesitas dengan menggunakan terapi kognitif.

Terapi perilaku kognitif adalah suatu terapi psikososial yang mengintegrasikan modifikasi perilaku. Terapi kognitif menggunakan beberapa strategi untuk memodifikasi keyakinan dan sikap yang mempengaruhi perasaan dan perilaku klien. Ketika seseorang mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia dan masa depan mereka cenderung mengolah keyakinan yang tidak masuk akal tentang kemampuan mereka dan hubungan dengan orang lain. Hasil dari persepsi dan distorsi yang salah satu ini ditandai oleh harapan yang tidak realistis terhadap diri dan orang lain, metode koping yang tidak efektif dan pandangan tentang diri sendiri sebagai orang yang tidak mampu.²³

Kesimpulan

Rata-rata obesitas pada ibu postpartum sebelum dilakukan intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 29,883 dan setelah dilakukan intervensi pola diet dan terapi kognitif adalah 28,27.

Efektifitas pola diet dan terapi kognitif pada ibu postpartum dengan obesitas di UPTD Puskesmas DTP Purwakarta Kabupaten Purwakarta adalah bermakna (p value = 0,000).

Daftar Pustaka

- Nurjanah, Siti N, dkk. Asuhan Kebidanan Postpartum dilengkapi dengan. Asuhan Kebidanan Post Sectio Caesarea. Bandung: PT. Refika Aditama; 2013.
- The Alpha Parent, Thursday 27 December 2012, diakses tanggal 22 Mei 2021, (<http://www.thealphaparent.com/2012/12/timeline-of-postpartumrecovery.html>).; 2012.
- C-F, Lee et al. (2011). A preliminary study on the pattern of weight change from pregnancy to 6 months postpartum: a latent growth model approach. *International journal of obesity*, 35: 1079-1086, diakses 15 Mei 2021, (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21042322>)
- Althuizen et al. Postpartum behavior as predictor of weight changerom before pregnancy to one year postpartum, *BMC Public Health*, 11:165; 2011.
- Ostbye, et al. Predictors Of Postpartum Weight Change Among Overweight And Obese Women: Results From The Active Mothers Postpartum Study, *Journal Of Women's Health*, Vol.21, No.2; 2012.
- Grace, Carol. (2010). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan berat badan ibu postpartum. Tesis, Universitas Indonesia. Jakarta.
- Kac, G., Benicio, M. H., Melendez, G. V. s., Valente, J. G. & Struchiner, C. u. J. (2004), Breastfeeding and postpartum weight retention in a cohort of Brazilian women, *Am J Clin Nutr*, 79: 487-93..
- Kinnunen, T. I., Pasanen, M., Aittasalo, M., Fogelholm, M., Weiderpasaa, E.&Luoto, R, Reducing postpartum weight retention – a pilot trial inprimary health care, *Nutrition journal*, 6(21): 1-9; 2007.
- Sediaoetama AD. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1. Jakarta : Dian Rakyat; 2010.
- CDC. Pregnancy nutrition surveillance.Nation.Summary of trends in maternal health indicators; 2007. Diakses pada 11 Mei 2021.
- Mezler K & Y Schutz. Pre-pregnancy and pregnancy predictors ofobesity.*International Journal of Obesity*,34, S44–S52; 2010.
- Haugen M, et al. Associations of pre-pregnancy body mass indexandgestational weight gain with pregnancyoutcome and postpartum weightretention:a prospective observational cohort study, *BMC Pregnancy andChildbirth*,14:201; 2014.
- Kementerian Kesehatan RI.Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013. Jakarta; 2014.
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*.<https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.210>; 2013.
- Mustary, M. Faktor Determinan Turunnya Berat Badan Ibu Post partumdi Rumah Sakit Salewangang Kabupaten Maros Provinsi SulawesiSelatan Tahun 2013.Karya Tulis Ilmiah strata dua, Universitas Hasanuddin, Makasar; 2013.
- Depkes RI. Pedoman praktis memantau status gizi orang dewasa. Jakarta: Depkes RI; 2010.
- Prasetyo, S.N. Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2010.
- Dhuana, D.A dan M. Noor Rochman Hadjam. Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 4 No. 2 Desember 2012.
- Juliana. Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengubah perilaku binge eating pada obese; 2013.
- Cooper, Z., dkk. Testing a new cognitive behavioral treatment for obesity: A randomized controlled trial with three-years follow-up. *Behaviour reasearch and therapy*, 48(8): 706-71; 2010.
- Putri, Syuri Permana. Pengaruh Pelatihan Kognitif Perilaku dan Pola Makan Rasulullah Dalam Mengendalikan Perilaku Makan pada Wanita Obesitas. Naskah Publiksi. Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
- Notoatmodjo. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2018.
- Martin, G & Pear, J. Behavior Modification, What It Is and How To Do It, 10th Ed. Pearson Education International. New Jersey; 2015.