

EFEK PEMBERIAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN BERBASIS DIGITAL OBi-MOBi TERHADAP TOTAL ASUPAN KALORI PADA INDIVIDU DEWASA DENGAN KEGEMUKAN DAN OBESITAS

INTISARI

Maulina Juwita Ardiana¹, Harry Freitag Luglio Muhammad², Rio Jati Kusuma³

Latar Belakang : Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu dan sangat berkaitan erat dengan terjadinya berbagai penyakit tidak menular. Intervensi gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam penanganan masalah obesitas. Pengurangan asupan kalori dan aktivitas fisik dapat membantu mencapai penurunan berat badan. Dalam menunjang kesuksesan intervensi gizi, aspek yang turut mengambil peran yang besar ialah edukasi gizi. Di sisi lain, penggunaan teknologi informasi dan digital dalam membantu berbagai keperluan manusia sudah semakin berkembang dewasa ini, tidak terkecuali pada bidang gizi dan kesehatan. Edukasi gizi berbasis *online* diperkirakan memiliki potensi efektivitas dan efisiensi yang lebih tinggi dibandingkan edukasi gizi secara konvensional. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh program penurunan berat badan berbasis digital OBi-MOBi terhadap asupan energi harian pada individu dengan kegemukan dan obesitas. **Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen yang dilaksanakan secara *full online* pada 48 subjek dengan kegemukan/ obesitas yang tinggal di Indonesia. Penelitian ini membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* total asupan kalori harian antara subjek kelompok kontrol (KK) dan kelompok intervensi (KI). Kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan 1 kali konseling gizi melalui tatap muka secara daring dengan ahli gizi. Di sisi lain, kelompok intervensi adalah kelompok yang mendapatkan 1 kali konseling gizi melalui tatap muka secara daring dengan ahli gizi ditambah dengan program OBi-MOBi selama 1 bulan. OBi-MOBi merupakan program intervensi penurunan berat badan dan edukasi berbasis website yang dirancang berdasarkan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Sebelum mendapatkan intervensi, kedua kelompok subjek menjalani penilaian awal (*pre-test*) SQ-FFQ untuk mengetahui asupan makan harian subjek sebelum intervensi. Setelah dilakukan perlakuan/ intervensi, subjek pada kedua kelompok menjalani penilaian akhir (*post-test*) SQ-FFQ. **Hasil** : Pada kelompok kontrol, terdapat penurunan asupan energi, karbohidrat, dan protein yang signifikan ($P\text{-value}<0.05$) setelah menjalani konseling gizi secara daring. Di sisi lain, pada kelompok intervensi, terdapat penurunan asupan energi dan karbohidrat yang signifikan ($P\text{-value}<0.05$) setelah menjalani konseling gizi secara daring dan program OBi-MOBi. Lalu setelah dilakukan uji untuk membandingkan kelompok kontrol dan intervensi, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan perubahan asupan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang ditunjukkan oleh nilai $P>0,05$ pada seluruh zat gizi yang diuji. **Kesimpulan** : Program OBi-MOBi yang diberikan kepada kelompok intervensi tidak lebih efektif dalam menurunkan asupan energi harian subjek dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan konseling gizi saja.

Kata Kunci : Obesitas, konseling gizi, edukasi gizi, program penurunan berat badan *online*, OBi-MOBi.

¹Mahasiswa S1 Gizi Kesehatan, FK-KMK, UGM

²Dosen Departemen Gizi Kesehatan, FK-KMK, UGM

³Dosen Departemen Gizi Kesehatan, FK-KMK, UGM

EFFECT OF WEB-BASED WEIGHT LOSS PROGRAM (OBI-MOBI) ON TOTAL CALORIE INTAKE IN ADULTS WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

ABSTRACT

Maulina Juwita Ardiana¹, Harry Freitag Luglio Muhammad², Rio Jati Kusuma³

Background : Obesity is one of the health problems which its prevalence have been increasing over time and is strongly associated with the risk of non-communicable diseases. Nutrition intervention is one of the most crucial factors for obesity management. It has long been known that the reduction in daily calorie intake with regular physical activity can help people to achieve weight loss. In this case, nutrition education play such a big role in supporting the success of nutrition interventions. However, nowadays we are faced with the rapid development of technology in helping human lives, including in the case of health and nutrition. Some studies have reported the potential and benefit of online-based nutrition education and weight-loss program for obesity management. **Purpose** : To know the effect of web-based weight loss program (OBI-MOBI) on total calorie intake in adults with overweight and obesity. **Methods** : This research is a full-online quasi-experimental study conducted on 48 subject with overweight and obesity living in Indonesia. This research was comparing the mean of daily calorie intake between control group and intervention group. Control group was a group that got 1 session of online nutrition counseling, while intervention group got 1 session of online nutrition counseling and OBI-MOBI program for 1 month. OBI-MOBI is a web-based weight-loss program and nutrition education which are designed based on *Pedoman Gizi Seimbang* (PGS). Before the intervention, subjects from both groups were instructed to fill out online SQ-FFQ to know their daily calorie intake before intervention (pre-test). After intervention, both groups were instructed to took online SQ-FFQ again (post-test). **Result** : In control group, there was a significant decrease in daily energy, carbohydrate, and protein intake ($P\text{-value}<0.05$) after received 1 session nutrtnion counseling. While in intervention group, there was a significant decrease in daily energy and carbohydrate intake ($P\text{-value}<0.05$) after received 1 session nutrtnion counseling and OBI-MOBI program. After examining the comparison between control group and intervention group, the result showed that there was no significant difference in intake changes between two groups ($P>0,05$). **Conclusion** : OBI-MOBI program given to intervention group wasn't more effective in reducing subject's daily calorie intake compared to control group who only got nutrition counseling.

Keywords : Obesity, nutrition counseling, nutrition education, online weight loss program, OBI-MOBI.

¹Student of Health Nutrition Undergraduate Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

²Lecturer of Health Nutrition Undergraduate Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

³Lecturer of Health Nutrition Undergraduate Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada