

**PENGARUH PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN BERBASIS  
DIGITAL (OBI-MOBI) TERHADAP PERUBAHAN *HEALTHY EATING  
INDEX (HEI)* INDIVIDU DEWASA DENGAN KEGEMUKAN DAN  
OBESITAS**

Melly Listiani<sup>1</sup>, Harry Freitag L.M.<sup>2</sup>, Tony Arjuna<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Program penurunan berat badan OBI-MOBI merupakan program penurunan berat badan berbasis digital yang dilakukan untuk membantu memperbaiki pola hidup seseorang terutama pada kelompok individu dewasa dengan kegemukan dan obesitas. Data prevalensi penduduk dewasa obesitas di Indonesia menunjukkan angka yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Keadaan ini juga disertai dengan diet dari sebagian besar masyarakat yang belum sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang (PGS) seperti kebiasaan makan tinggi kalori dan konsumsi sayur buah kurang dari anjuran 3-4 porsi per hari. Adanya alat ukur kualitas diet yaitu *Healthy Eating Index* yang telah banyak dikembangkan menurut rekomendasi makan Amerika (DGA 1995) telah banyak dipakai untuk mengukur kualitas diet dan hubungannya dengan status gizi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian program penurunan berat badan OBI-MOBI terhadap perubahan skor *Healthy Eating Index (HEI)* pada individu dewasa dengan kegemukan dan obesitas.

**Desain:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sebanyak 47 subjek penelitian dengan pembagian 24 orang pada kelompok kontrol dan 23 orang pada kelompok intervensi. Rentang usia dewasa yaitu 21-44 tahun. Data skor HEI diperoleh dari pengisian formulir SQ-FFQ melalui *google form*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

**Hasil:** Skor HEI *posttest* subjek kontrol sebagian besar memerlukan peningkatan kualitas diet (38.2%) begitu juga dengan kelompok intervensi (36.2%). Kepatuhan kelompok intervensi dalam menjalankan *goals* harian sebanyak (52.6%) tidak patuh dan sebanyak (47.4%) patuh menjalankan *goals* harian. Uji independent Sample T-Test menunjukkan bahwa program penurunan berat badan OBI-MOBI tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan skor HEI antara kelompok kontrol dan intervensi.

**Kesimpulan:** Program penurunan berat badan OBI-MOBI tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan skor HEI.

**Kata kunci:** *Healthy Eating Index*, digital, kegemukan, obesitas, konseling

## THE EFFECT OF THE DIGITAL-BASED WEIGHT LOSS PROGRAM (OBI-MOBI) ON CHANGES IN THE HEALTHY EATING INDEX (HEI) OF ADULTS WITH OBESITY AND OBESITY

Melly Listiani<sup>1</sup>, Harry Freitag L.M.<sup>2</sup>, Tony Arjuna<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Background:** The OBI-MOBI weight loss program is a digital-based weight loss program that is carried out to help improve a person's lifestyle, especially in groups of overweight and obese adults. Data on the prevalence of obese adults in Indonesia shows an increasing number from year to year. This situation is also accompanied by diets of most people who do not comply with balanced nutrition guide recommendations such as high-calorie eating habits and consumption of fruit and vegetables less than the recommended 3-4 servings per day. The existence of a measuring tool for diet quality, namely the Healthy Eating Index, which has been widely developed according to the American eating recommendations (DGA 1995) has been widely used to measure diet quality and its relationship with nutritional status.

**Objective:** This study aims to determine the effect of the OBI-MOBI weight loss program on changes in the Healthy Eating Index (HEI) score in overweight and obese adults.

**Design:** The research design used in this study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. A total of 47 research subjects were divided into 24 people in the control group and 23 people in the intervention group. The adult age range is 21-44 years. The HEI score data was obtained from filling out the SQ-FFQ form via google form. Data analysis used Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test.

**Results:** The control subjects' *posttest* HEI scores mostly required an improvement in diet quality (38.2%) as well as the intervention group (36.2%). The intervention group's compliance in running daily goals was (52.6%) non-compliant and as many as (47.4%) obedient in running daily goals. The Independent Sample T-Test test showed that the OBI-MOBI weight loss program had no significant effect on changes in HEI scores between the control and intervention groups.

**Conclusion:** The OBI-MOBI weight loss program has no significant effect on changes in HEI scores.

**Keywords:** Healthy Eating Index, digital, overweight, obesity, counseling