

## EFEK PEMBERIAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN BERBASIS DIGITAL (OBI-MOBI) TERHADAP KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA INDIVIDU DEWASA DENGAN KEGEMUKAN DAN OBESITAS

### INTISARI

Zahra Shufiyah Hasan<sup>1</sup>, Harry Freitag Luglio Muhammad<sup>2</sup>, Tony Arjuna<sup>2</sup>

**Latar Belakang:** Kegemukan dan obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi di dunia dan Indonesia. Penyakit ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, dll. Salah satu penyebab obesitas adalah perilaku makan yang salah, seperti mengonsumsi *junk food* secara berlebihan. Penanganan obesitas yang dapat dilakukan adalah memodifikasi perilaku secara berkelanjutan. Media digital merupakan media edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan memodifikasi perilaku individu dengan kegemukan dan obesitas secara berkelanjutan. **Tujuan:** Mengetahui efek pemberian program penurunan berat badan berbasis digital (OBI-MOBI) terhadap konsumsi *junk food* pada individu dewasa dengan kegemukan dan obesitas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan rancangan *pre-post test control group design* yang dilakukan pada 47 subjek dengan kegemukan dan obesitas. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol (T1) dan kelompok intervensi (T2). T1 hanya diberikan konseling gizi oleh nutrisionis/dietisien, sedangkan T2 diberikan konseling gizi dan program OBI-MOBI, yaitu program penurunan berat badan berbasis digital selama 30 hari yang berisi edukasi gizi dan *goal* harian yang harus dilakukan partisipan. Edukasi diberikan dalam bentuk video edukasi, infografis, dan *goal* harian melalui *website* gizigama.com. Setiap kelompok akan melakukan *pre-test*, konseling gizi, melaksanakan program selama 30 hari, dan *post-test*. T1 melaksanakan program berdasarkan hasil konseling gizi, sedangkan T2 melaksanakan program OBI-MOBI. **Hasil:** Pada kelompok kontrol (T1) terdapat penurunan konsumsi *junk food* yang signifikan pada komponen karbohidrat ( $p=0,019$ ), sedangkan pada komponen energi, protein, dan lemak tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada kelompok intervensi (T2) tidak terdapat perbedaan konsumsi *junk food* yang signifikan pada keempat komponen (energi, protein, lemak, dan karbohidrat). Namun, terdapat kecenderungan penurunan konsumsi *junk food* pada kedua kelompok. Tidak terdapat perubahan yang signifikan pada persentase kontribusi *junk food* terhadap total asupan harian pada keempat komponen di kedua kelompok. Akan tetapi, kontribusi *junk food* terhadap total harian pada T1 cenderung meningkat, sedangkan pada T2 cenderung menurun. **Kesimpulan:** Terdapat kecenderungan penurunan asupan *junk food* pada kedua kelompok, terdapat kecenderungan penurunan kontribusi *junk food* terhadap total asupan harian pada kelompok intervensi (T2), dan terdapat kecenderungan peningkatan kontribusi *junk food* pada kelompok kontrol (T1).

**Kata Kunci:** Obesitas, Kegemukan, *Junk Food*, Media Digital, *Telenutrition*

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

<sup>2</sup>Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

## EFFECTS OF DIGITAL-BASED WEIGHT LOSS PROGRAM (OBI-MOBI) ON JUNK FOOD CONSUMPTION IN ADULTS WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

### ABSTRACT

Zahra Shufiyah Hasan<sup>1</sup>, Harry Freitag Luglio Muhammad<sup>2</sup>, Tony Arjuna<sup>2</sup>

**Background:** Overweight and obesity are health problems with a high prevalence in the world and Indonesia. This disease can increase the risk of various degenerative diseases such as hypertension, heart disease, diabetes mellitus, etc. One of the causes of obesity is inaccuracy in eating behavior such as consuming excessive junk food. Obesity treatment can be done by modifying and improving healthy behavior. Digital media is a nutritional education media that can increase nutritional knowledge and modify the behavior of overweight and obese individuals sustainably. **Objective:** To determine the effect of providing a digital-based weight loss program (OBI-MOBI) on junk food in overweight and obese adults. **Methods:** This study used a quasi-experimental method with a pre-post test control group design which was carried out on 47 subjects of overweight and obese. Subjects were divided into two groups, the control group (T1) and the intervention group (T2). T1 was only given nutritional counseling by a nutritionist/dietitian, while T2 was given nutritional counseling and the OBI-MOBI program, which is a digital-based weight loss program for 30 days that contains nutrition education and daily goals that must be carried out by participants. Education is provided in the form of educational videos, infographics, and daily goals through the gizigama.com website. Each group will conduct a pre-test, nutritional counseling, implement a diet program for 30 days, and post-test. T1 implements the program based on the results of nutritional counseling, while T2 implements the OBI-MOBI program. **Results:** In the control group (T1) there was a significant decrease in consumption of junk food in the carbohydrate component ( $p=0.019$ ), while in the energy, protein, and fat components there was no significant difference. In the intervention group (T2) there was no significant difference in the consumption of junk food in all components (energy, protein, fat, and carbohydrates). However, there is a tendency to decrease the consumption of junk food in both groups. There was no significant change in the percentage contribution of junk food to the total daily intake of all components in both groups. However, the contribution of junk food to the daily total at T1 tends to increase, while at T2 tends to decrease. **Conclusion:** There is a tendency to decrease the intake of junk food in both groups, there is a tendency to decrease the contribution of junk food to the total daily intake in the intervention group (T2), and there is a tendency to increase the contribution of junk food to the control group (T1).

**Keywords:** Obesity, Overweight, Junk Food, Digital Media, Telenutrition

---

<sup>1</sup>Undergraduate Student in Health Nutrition FK-KMK UGM

<sup>2</sup>Department of Health Nutrition FK-KMK UGM