

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ivii
KATA PENGANTR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Obesitas	9
2. Program Penurunan Berat Badan berbasis Digital.....	18
3. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan <i>Semi Quantitative Food</i> <i>Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	20
4. Pedoman Gizi Seimbang	23
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
1. Lokasi Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian	29
1. Sampel/Populasi.....	29

2. Besar Sampel	30
3. Teknik Pengambilan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	31
1. Variabel Bebas	31
2. Variabel Terikat	31
E. Definisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Metode Analisis Data	33
H. Jalannya Penelitian	35
I. Program OBi-MOBI	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil	39
1. Karakteristik Subjek Penelitian	39
2. Konseling Gizi dan Program OBi-MOBI	45
3. Karakteristik Subjek Kelompok Kontrol	48
4. Karakteristik Subjek Kelompok Intervensi	50
5. Perbedaan Perubahan Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi	53
B. Pembahasan	57
1. Konseling Gizi	59
2. Pengaruh Konseling Gizi dan Diet Rendah Kalori terhadap Konsumsi <i>Junk Food</i>	59
3. Program OBi-MOBI	60
4. Pengaruh Program OBi-MOBI terhadap Konsumsi <i>Junk Food</i>	64
5. Perbedaan Perubahan Konsumsi <i>Junk Food</i> antara Kelompok Kontrol (T1) dan Kelompok Intervensi (T2)	67
6. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	25
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3. Alur Subjek Penelitian	40
Gambar 4. Data Provinsi Partisipan Saat Mengikuti Penelitian	43
Gambar 5. Tingkat Kepatuhan Mengisi Formulir Evaluasi.....	45
Gambar 6. Tingkat Kepatuhan Menonton Video Edukasi.....	46
Gambar 7. Tingkat Kepatuhan Membaca Infografis	47
Gambar 8. Tingkat Kepatuhan Melaksanakan Goal Harian	47
Gambar 9. Persentase Kontribusi Asupan Junk Food terhadap Asupan Total Harian Kelompok Kontrol dan Intervensi	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Definisi Operasional	31
Tabel 3. Tahapan Kegiatan Penelitian	36
Tabel 4. Karakteristik Subjek Sebelum Berjalannya Penelitian	41
Tabel 5. Karakteristik Demografi Subjek Penelitian.....	42
Tabel 6. Daftar Junk Food Subjek Penelitian	44
Tabel 7. Asupan Junk Food pada Kelompok Kontrol	49
Tabel 8. Asupan Junk Food pada Kelompok Intervensi	51
Tabel 9. Karakteristik Perubahan Rerata Konsumsi Junk Food Berdasarkan Kepatuhan Mengikuti Program OBi-MOBi pada Kelompok Intervensi (n=23).....	52
Tabel 10. Perbedaan Perubahan Asupan Konsumsi Junk Food pada Kelompok Kontrol (T1, n=24) dan Intervensi (T2, n=23)	54
Tabel 11. Karakteristik Perubahan Konsumsi Junk Food Berdasarkan Demografi pada Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 12. Karakteristik Perubahan Konsumsi Junk Food Berdasarkan Demografi pada Kelompok Intervensi	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penjelasan Kepada Calon Responden	81
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 3. Formulir Karakteristik Dasar	86
Lampiran 4. Formulir Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ- FFQ)	86
Lampiran 5. Poster Pendaftaran Subjek Penelitian	88
Lampiran 6. Ethical Clearance	92
Lampiran 7. Formulir Evaluasi Harian	92
Lampiran 8. Leaflet Panduan Konseling Gizi dan Bahan Makanan Penukar (BMP)	93
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Konseling Gizi.....	96
Lampiran 10. Dokumentasi Program OBi-MOBi di Website gizigama.com.....	100
Lampiran 11. Analisis Statistik	101