

EFEK PEMBERIAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN BERBASIS DIGITAL (OBi-MOBi) TERHADAP AKTIVITAS FISIK INDIVIDU DEWASA DENGAN KEDEMUKAN DAN OBESITAS

Nofarizka Maulida¹, Harry Freitag Luglio Muhammad², Nurina Umy Habibah³

INTISARI

Latar belakang: Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi individu dengan obesitas tahun 2018 meningkat sebesar 10,3% dari data rerata kasus pada tahun 2007. Aktivitas fisik merupakan komponen penting kedua setelah pola makan yang berkontribusi terhadap pembentukan berat badan, yang mana apabila aktivitas fisik seseorang itu rendah, maka risiko obesitas akan semakin besar. Penanganan obesitas dan berat badan berlebih dapat dilakukan dengan intervensi pola hidup, yaitu dengan memperbanyak aktivitas fisik, memperbaiki dan memodifikasi diet, serta menjalankan pola hidup sehat. Metode yang biasa dilakukan untuk penyampaian edukasi gizi yaitu konseling secara tatap muka, namun metode tersebut memiliki banyak kelemahan. Akibat kemajuan teknologi, edukasi gizi berbasis digital dapat dijadikan solusi alternatif untuk menunjang perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Program penurunan berat badan dan edukasi berbasis digital (OBi-MOBi) dapat menjadi solusi alternatif dan inovasi baru pada perubahan perilaku terutama perubahan aktivitas fisik pada individu dewasa dengan kegemukan dan obesitas.

Tujuan: Mengetahui efek program penurunan berat badan berbasis digital OBi-MOBi terhadap aktivitas fisik individu dewasa dengan kegemukan dan obesitas.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test with control group*. Sebanyak 48 orang partisipan yang mengikuti program dibagi menjadi 2 yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana pada kelompok intervensi sebanyak 24 orang mendapatkan konseling gizi online dan tambahan program OBi-MOBi, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 24 orang hanya mendapatkan konseling gizi online saja. Kriteria inklusi penelitian ini adalah individu dewasa berumur 21-44 tahun dengan IMT ≥ 25 kg/m². Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Shapiro-Wilk, uji paired t-test, uji Wilcoxon, uji independent t-test, dan uji Mann-Whitney.

Hasil : Hasil dari uji statistik menyatakan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan terkait nilai aktivitas fisik secara keseluruhan maupun nilai aktivitas fisik menurut kategori berat, sedang, dan ringan. Uji pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi yang diberi tambahan program OBi-MOBi dengan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh pemberian program penurunan berat badan berbasis digital OBi-MOBi terhadap aktivitas fisik individu dewasa dengan kegemukan dan obesitas.

Kata Kunci: Program penurunan berat badan, aktivitas fisik, individu dewasa, *overweight*, obesitas, online

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran-Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, UGM

²Dosen Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran-Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, UGM

³Dosen Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran-Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, UGM

THE EFFECT OF DIGITAL-BASED WEIGHT LOSS PROGRAM (OBi-MOBi) ON PHYSICAL ACTIVITIES IN ADULTS WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

Nofarizka Maulida¹, Harry Freitag Luglio Muhammad², Nurina Umy Habibah³

ABSTRACT

Background: Based on Riskesdas in 2018, the prevalence of obese individuals in 2018 increased by 10.3% from the average case data in 2007. Physical activity is the second important component after diet that contributes to weight formation, which if physical activity is low, the risk of obesity will be even greater. Intervention of obesity and overweight can be done with lifestyle interventions; by increasing physical activity, improving and modifying diet, and living a healthy lifestyle. The usual method for delivering nutrition education is face-to-face counseling, but this method has many weaknesses. Due to technological advances, digital-based nutrition education can be used as an alternative solution to support changes in a healthier lifestyle. Digital-based education and weight loss programs (OBi-MOBi) can be alternative solutions and new innovations for behavior change, especially changes in physical activity in overweight and obese adults in the future.

Objective: To determine the effect of the digital-based weight loss program (OBi-MOBi) on the physical activity of overweight and obese adults.

Method: This research is a quasi-experimental research with pre-test and post-test designs with control group. A total of 48 participants who took part in the program were divided into 2 groups, namely the intervention group and the control group, where in the intervention group 24 people received online nutrition counseling and additional OBi-MOBi programs, while in the control group, 24 people only received online nutrition counseling. The inclusion criteria for this study were adult individuals aged 21-44 years with a BMI 25 kg/m². The statistical tests used in this study were the Shapiro-Wilk test, paired t-test, Wilcoxon test, independent t-test, and Mann-Whitney test.

Result: The results of the statistical test stated that there was no significant change in the overall physical activity value and the physical activity value according to the heavy, medium, and light categories. The test in this study also showed that there was no significant difference between the intervention group that was given additional OBi-MOBi program and the control group.

Conclusion: There is no effect of giving the OBi-MOBi digital-based weight loss program on the physical activity of overweight and obese adults.

Keywords: Weight loss programs, physical activity, adult individuals, overweight, obesity, online.

¹Student of Health and Nutrition Undergraduate Program, Faculty of Medicine, UGM

²Lecturer of Health and Nutrition Departement, Faculty of Medicine, UGM

³Lecturer of Health and Nutrition Departement, Faculty of Medicine, UGM