

ABSTRAK

PENGARUH TELEKONSELING DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS DIET DENGAN METODE *HEALTHY EATING INDEX* DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA DEWASA OBESITAS

Latar Belakang : Obesitas disebabkan oleh asupan energi berlebih. Telekonseling merupakan pelayanan gizi jarak jauh menggunakan teknologi telekomunikasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap perubahan kualitas diet dan persen lemak tubuh pada dewasa obesitas.

Metode : *Quasy experimental* dengan *pre-test post-test control group design*. 56 responden dewasa diambil dengan *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok kontrol (intervensi aktivitas fisik) serta kelompok intervensi (intervensi telekonseling gizi dan aktivitas fisik). Data kualitas diet diambil melalui *food recall* 2x24 jam dan persen lemak tubuh dengan BIA. Intervensi dilakukan secara *online* melalui WhatsApp dan Zoom. Analisis data menggunakan Paired T-Test, Wilcoxon, Independent T-Test, dan Mann Whitney.

Hasil : Terdapat pengaruh intervensi pada kualitas diet ($p = 0,038$) dan persen lemak tubuh ($p = 0,03$) pada kelompok intervensi. Tidak terdapat pengaruh pada kualitas diet ($p = 0,556$) dan persen lemak tubuh ($p = 0,448$) pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan pengaruh terhadap kualitas diet ($p = 0,038$) dan tidak terdapat perbedaan pengaruh terhadap persen lemak tubuh ($p = 0,091$) pada kedua kelompok.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh intervensi pada kualitas diet dan persen lemak tubuh pada kelompok intervensi tetapi tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan pengaruh intervensi terhadap kualitas diet dan tidak terdapat perbedaan pengaruh terhadap persen lemak tubuh pada kedua kelompok.

Kata Kunci : kualitas diet, persen lemak, telekonseling gizi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF TELECOUNSELING AND PHYSICAL ACTIVITY ON DIET QUALITY USING THE HEALTHY EATING INDEX METHOD AND PERCENT BODY FAT IN OBESE ADULTS

Background: Obesity is caused by excessive energy intake. Telecounseling is a remote nutrition service using telecommunication technology. The purpose of the study was to determine the effect of nutrition telecounseling on changes in diet quality and body fat percent in obese adults.

Methods: Quasy experimental with pre-test post-test control group design. 56 adult respondents were taken by purposive sampling and divided into control group (physical activity intervention) and intervention group (nutrition telecounseling and physical activity intervention). Diet quality data was collected through 2x24 hour recall and body fat percent by BIA. The intervention was conducted online. Data analysis used Paired T-Test, Wilcoxon, Independent T-Test, and Mann Whitney.

Results: There is an effect of intervention on diet quality ($p = 0.038$) and body fat percent ($p = 0.03$) in the intervention group. There is no effect on diet quality ($p = 0.556$) and percent body fat ($p = 0.448$) in the control group. There is a difference in effect on diet quality ($p = 0.038$) and no difference in effect on body fat percent ($p = 0.091$) in both groups.

Conclusion: There is an effect of the intervention on diet quality and body fat percent in the intervention group but no effect in the control group. There is a difference in the effect of the intervention on diet quality and there is no difference in the effect on body fat percent in both groups.

Keywords: diet quality, percent fat, nutrition telecounseling.

