

## ABSTRAK

### PENGARUH TELEKONSELING GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS DIET DENGAN METODE *DIET QUALITY INDEX INTERNATIONAL* (DQII) DAN LINGKAR PINGGANG PADA DEWASA OBESITAS

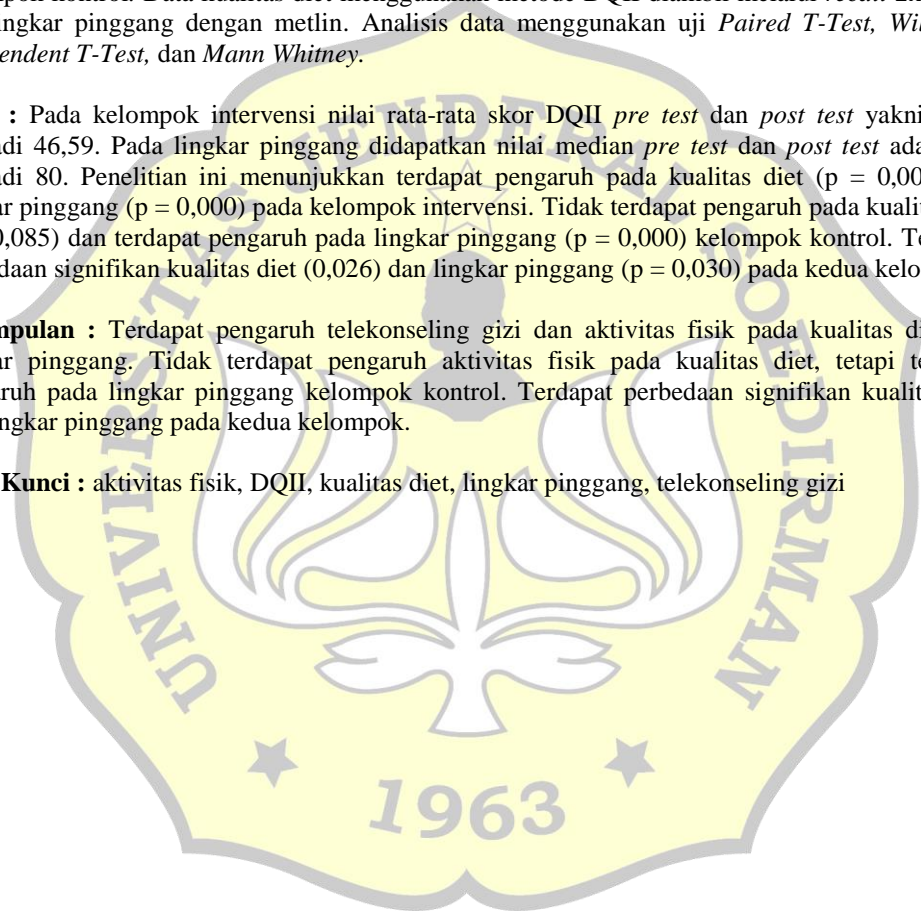
**Latar Belakang :** Obesitas merupakan akibat dari akumulasi lemak yang berlebihan dan bisa menimbulkan risiko kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas diet dan lingkaran pinggang pada dewasa obesitas.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain studi *quasy experimental* dengan *pre-test post-test control group design*. Sebanyak 56 responden dewasa obesitas berusia 19-29 tahun di Banyumas diambil dengan metode *purposive sampling* yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data kualitas diet menggunakan metode DQII diambil melalui *recall 2x24 jam* dan lingkaran pinggang dengan metlin. Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test*, *Wilcoxon*, *Independent T-Test*, dan *Mann Whitney*.

**Hasil :** Pada kelompok intervensi nilai rata-rata skor DQII *pre test* dan *post test* yakni 41,83 menjadi 46,59. Pada lingkaran pinggang didapatkan nilai median *pre test* dan *post test* adalah 89 menjadi 80. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pada kualitas diet ( $p = 0,001$ ) dan lingkaran pinggang ( $p = 0,000$ ) pada kelompok intervensi. Tidak terdapat pengaruh pada kualitas diet ( $p = 0,085$ ) dan terdapat pengaruh pada lingkaran pinggang ( $p = 0,000$ ) kelompok kontrol. Terdapat perbedaan signifikan kualitas diet ( $0,026$ ) dan lingkaran pinggang ( $p = 0,030$ ) pada kedua kelompok.

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik pada kualitas diet dan lingkaran pinggang. Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik pada kualitas diet, tetapi terdapat pengaruh pada lingkaran pinggang kelompok kontrol. Terdapat perbedaan signifikan kualitas diet dan lingkaran pinggang pada kedua kelompok.

**Kata Kunci :** aktivitas fisik, DQII, kualitas diet, lingkaran pinggang, telekonseling gizi



## ABSTRACT

### THE EFFECT OF NUTRITION TELECOUNSELING AND PHYSICAL ACTIVITY ON DIET QUALITY USING THE DIET QUALITY INDEX INTERNATIONAL (DQII) METHOD AND WAIST CIRCUMFERENCE IN OBESE ADULTS

**Background:** Obesity is the result of excessive fat accumulation and can cause health risks. This study aims to determine the effect of nutrition telecounseling and physical activity on diet quality and waist circumference in obese adults.

**Methods:** This study used a quasy experimental study design with pre-test post-test control group design. A total of 56 adult respondents aged 19-29 years were taken by purposive sampling method which was divided into intervention and control groups. Data on diet quality using the DQII method was taken through 2x24 hour recall and waist circumference with metlin. Data analysis used Paired T-Test, Wilcoxon, Independent T-Test, and Mann Whitney tests.

**Results:** In the intervention group, the average DQII score pre test and post test was 41.83 to 46.59. In the waist circumference, the median value of pre test and post test was 89 to 80. This study shows there is an effect on diet quality ( $p = 0.001$ ) and waist circumference ( $p = 0.000$ ) in the intervention group. There was no effect on diet quality ( $p = 0.085$ ) and there was an effect on waist circumference ( $p = 0.000$ ) in the control group. There were significant differences in diet quality (0.026) and waist circumference ( $p = 0.030$ ) between the two groups.

**Conclusion:** There was an effect of nutrition telecounseling and physical activity on diet quality and waist circumference. There was no effect of physical activity on diet quality, but there was an effect on waist circumference in the control group. There were differences in diet quality and waist circumference between the two groups.

**Keywords:** physical activity, DQII, diet quality, waist circumference, nutrition telecounseling

