

ABSTRAK**PENGARUH TELEKONSELING GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK GIZI SERTA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA DEWASA OBESITAS**

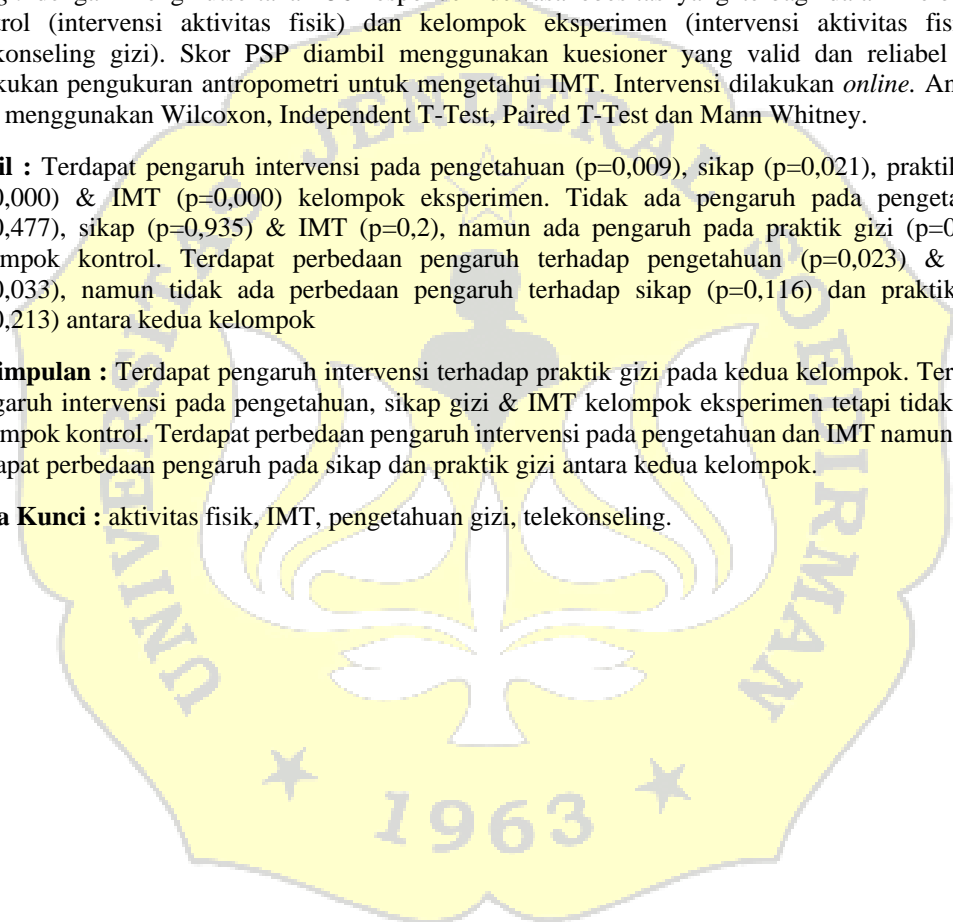
Latar Belakang : Penduduk Indonesia berusia >18 tahun memiliki angka presentase kejadian obesitas yang meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Telekonseling gizi yaitu pelayanan gizi jarak jauh sebagai upaya penanganan obesitas. Aktivitas fisik merupakan proses pembakaran kalori yang dapat menyebabkan penurunan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap pengetahuan, sikap, praktik gizi (PSP) & IMT pada dewasa obesitas.

Metode : Desain penelitian menggunakan *Quasy experimental* dengan *pre-post-test control group design* dengan mengikutsertakan 56 responden dewasa obesitas yang terbagi dalam kelompok kontrol (intervensi aktivitas fisik) dan kelompok eksperimen (intervensi aktivitas fisik & telekonseling gizi). Skor PSP diambil menggunakan kuesioner yang valid dan reliabel serta dilakukan pengukuran antropometri untuk mengetahui IMT. Intervensi dilakukan *online*. Analisis data menggunakan Wilcoxon, Independent T-Test, Paired T-Test dan Mann Whitney.

Hasil : Terdapat pengaruh intervensi pada pengetahuan ($p=0,009$), sikap ($p=0,021$), praktik gizi ($p=0,000$) & IMT ($p=0,000$) kelompok eksperimen. Tidak ada pengaruh pada pengetahuan ($p=0,477$), sikap ($p=0,935$) & IMT ($p=0,2$), namun ada pengaruh pada praktik gizi ($p=0,003$) kelompok kontrol. Terdapat perbedaan pengaruh terhadap pengetahuan ($p=0,023$) & IMT ($p=0,033$), namun tidak ada perbedaan pengaruh terhadap sikap ($p=0,116$) dan praktik gizi ($p=0,213$) antara kedua kelompok

Kesimpulan : Terdapat pengaruh intervensi terhadap praktik gizi pada kedua kelompok. Terdapat pengaruh intervensi pada pengetahuan, sikap gizi & IMT kelompok eksperimen tetapi tidak pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan pengaruh intervensi pada pengetahuan dan IMT namun tidak terdapat perbedaan pengaruh pada sikap dan praktik gizi antara kedua kelompok.

Kata Kunci : aktivitas fisik, IMT, pengetahuan gizi, telekonseling.



ABSTRACT**EFFECT OF NUTRITION TELECOUNSELING AND PHYSICAL ACTIVITY ON NUTRITION KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND PRACTICES AND BODY MASS INDEX (BMI) IN OBESE ADULTS**

Background: Indonesia's population aged >18 years has an obesity incidence rate that increased from 14,8% in 2013 to 21,8% in 2018. Nutrition telecounseling is a remote nutrition service as an effort to treat obesity. Physical activity can overcome obesity conditions due to the process of burning calories which causes weight loss. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition telecounseling and physical activity on knowledge, attitudes, nutrition practices (PSP) & BMI in obese adults.

Methods: The research design used Quasy experimental with pre-post-test control group design by including 56 obese adult respondents who were divided into control group (physical activity intervention) and experimental group (physical activity & nutrition telecounseling intervention). PSP scores were taken using a valid and reliable questionnaire and anthropometric measurements were taken to determine BMI. The intervention was conducted online. Data analysis used Wilcoxon, Independent T-Test, Paired T-Test and Mann Whitney.

Results: There was an effect of the intervention on knowledge ($p=0.009$), attitude ($p=0.021$), nutrition practices ($p=0.000$) & BMI ($p=0.000$) of the experimental group. There was no effect on knowledge ($p=0.477$), attitude ($p=0.935$) & BMI ($p=0.2$), but there was an effect on nutrition practices ($p=0.003$) in the control group. There was a difference in knowledge ($p=0.023$) and BMI ($p=0.033$), but no difference in attitude ($p=0.116$) and nutrition practices ($p=0.213$) between the two groups.

Conclusion: There was an effect of the intervention on nutrition practices in both groups. There was an effect of the intervention on knowledge, nutritional attitudes & BMI in the experimental group but not in the control group. There is a difference in the effect of the intervention on knowledge and BMI but there is no difference in the effect on attitudes and nutrition practices between the two groups.

Keywords: BMI, nutrition knowledge, physical activity, telecounseling.

