

Pengaruh Journaling Terhadap Aktifitas Fisik dan Pemilihan Makan Beragam Pada Pengguna Whatsapp Usia Dewasa Muda di DKI Jakarta Tahun 2018

Rayhanah

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131231&lokasi=lokal>

Abstrak

Journaling merupakan kegiatan menulis perasaan atau ekspresi emosional, pemikiran, dan hal-hal yang terjadi dalam kehidupan seseorang yang dituangkan dalam sebuah jurnal atau diari. Pada bidang kesehatan, journaling digunakan sebagai alat intervensi, salah satunya dengan membuat food journal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan aktivitas fisik dan pemilihan makan beragam pada pengguna WhatsApp usia dewasa muda di DKI Jakarta dengan melakukan journaling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi quasi eksperimen dengan pemberian materi gizi sebagai kontrol. Penelitian dilakukan pada 45 responden selama 14 hari. Kelompok kontrol berjumlah 23 orang dan kelompok perlakuan yang melakukan journaling berjumlah 22 orang. Data aktivitas fisik dan pemilihan makan beragam diambil sebanyak 2 kali, yakni sebelum penelitian dan setelah penelitian menggunakan kuesioner mandiri online. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hasil perubahan pada setiap kelompok adalah uji beda rata-rata. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan bermakna pada kedua kelompok ($p > 0,05$).