

Efektivitas Teledietetics Diet Coaching Terhadap Penurunan Berat Badan Berdasarkan Periode Komitmen, Jumlah Sesi Konsultasi, Asupan, Dan Biaya Pada Klien Pt. Gizi Sehat Indonesia

Christiawantho, Vania

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=133962&lokasi=lokal>

Abstrak

Penggunaan teledietetics sebagai upaya untuk mencegah peningkatan angka obesitas yang semakin tinggi menjadi populer di kalangan masyarakat perkotaan yang ingin menurunkan berat badan dan menerapkan pola hidup sehat. Walaupun masih tergolong metode yang baru untuk diterapkan di Indonesia, teledietetics telah banyak diterapkan di negara-negara maju karena metode ini dinyatakan lebih mengirit waktu, biaya, dan mempermudah komunikasi antara ahli gizi dan klien. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas program diet coaching menggunakan metode teledietetics yang diadakan oleh PT. Gizi Sehat Indonesia dengan cara melihat perubahan berat badan dan asupan klien, serta membandingkan rata-rata penurunan berat badan antar periode komitmen, asupan makan, dan jumlah sesi konsultasi juga melihat adanya pengaruh dari asupan terhadap penurunan berat badan klien. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat efektivitas biaya antar paket dalam menurunkan berat badan. Penelitian ini menggunakan data sekunder dimana studi desain yang digunakan adalah kohort retrospektif dengan total sampling 37 klien yang menjalani holistic diet coaching di PT. Gizi Sehat Indonesia. Hasil yang ditemukan adalah 78,4% klien mengalami penurunan berat badan, 5,4% klien mengalami penambahan berat badan, dan 16,2% klien tidak mengalami perubahan berat badan. Penurunan berat badan paling besar terdapat pada rata-rata penurunan berat badan 6 bulan, dimana rata-rata penurunan berat badan paling kecil terdapat pada rata-rata penurunan berat badan 1 bulan. Penurunan berat badan yang signifikan terdapat pada klien yang mengikuti jumlah sesi konsultasi 1-3 kali dan 4-9 kali serta 1-3 kali dan 10-18 kali. Perubahan asupan yang signifikan terdapat pada asupan energi dan asupan lemak. Namun tidak ada asupan yang berdampak pada penurunan berat badan. Paket yang paling efektif secara biaya adalah paket dengan periode komitmen 1 bulan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teledietetics dapat dilakukan sebagai metode konsultasi gizi terkini terutama pada klien yang ingin menurunkan berat badan dan mengubah pola makan. Teledietetics lebih cost-effective pada periode komitmen yang lebih pendek, namun penelitian lebih lanjut harus dilaksanakan untuk menilai keberhasilan jangka panjang terkait perubahan berat badan dan diet demi memastikan tidak terjadinya weight regain atau berat badan kembali. Kata Kunci: Teledietetics; Penurunan Berat Badan; Efektivitas Biaya.