

# Penerapan model cokelat madu coaching kesehatan, latihan fisik, makanan sehat, edukasi kesehatan untuk menurunkan berat badan pada remaja gizi lebih di Kelurahan Curug, Cimanggis, Depok = Application of cokelat madu model health coaching physycal exercise healthy food health education to reduce weight among adolescent with overweight in Curug Cimanggis Depok

Fauzan Widiyanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20460786&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Prevalensi gizi lebih pada remaja setiap tahunnya mengalami peningkatan. Salah satu penyebab dari gizi lebih adalah kurangnya konsumsi sayuran-buah dan aktifitas fisik. Keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi aktifitas dan konsumsi sayuran-buah pada remaja, sehingga diperlukan cara untuk membimbing keluarga yaitu melalui coaching kesehatan. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi coaching kesehatan terhadap peningkatan perilaku makan sayur buah dan latihan fisik pada keluarga. Metode yang digunakan adalah studi kasus. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 keluarga dengan remaja gizi lebih. kuesioner yang digunakan adalah pengetahuan, sikap dan keterampilan tentang permasalahan gizi, food recall, dan activity daily recall. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi coaching kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap perilaku keluarga tentang praktik gizi lebih, peningkatan konsumsi sayuran-buah dan aktifitas fisik Kata kunci: Coaching Kesehatan, Aktivitas Fisik, Sayuran, Buah, Gizi Lebih, Obesitas, Remaja <b>ABSTRACT</b><b>

The prevalence of overweight iin adolescents each year has increased. One of the causes from overweight is the lack of consumption of fruit vegetables and physical activity. Family is a factor that affects the activity and consumption of vegetables in adolescents, so it takes a way to guide the family through health coaching. The purpose of this paper is to determine the effect of health coaching interventions on improving the eating behavior of fruit vegetables and physical exercise on the family. The purpose of this study was to determine the effect of health coaching intervention on increasing knowledge of family, attitudes and behaviors about overweight practices, improving the eating behavior of fruit vegetables and physical exercise on the family. The method used is case study. The number of samples used is 10 families with overweight adolescents. Questionnaires used are knowledge, attitude and skills about nutrition problems, food recall, and activity daily recall. This study demonstrates that health coaching interventions can increase knowledge, family behavior attitudes about overweight practices, increased consumption of fruit vegetables and physical activity. Keywords Health Coaching, phisycal Activity, Vegetables Fruits, Overweight, Obese, Adolescents