

# Efektivitas teledietetics diet coaching terhadap penurunan berat badan berdasarkan periode komitmen, jumlah sesi konsultasi, asupan, dan biaya pada klien PT. Gizi Sehat Indonesia. = Effectiveness of teledietetics in weight-loss programs conducted by PT. Gizi Sehat Indonesia in regards to commitment period, consultation frequency, food intake, and clients cost-effectivity

Vania Christiawantho, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20506710&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.

.....Teledietetics have been used for nutrition consultation in many developed countries by the government in order to prevent the increasing numbers of obesity and by the people who wants to lose weight and are interested in living a healthy lifestyle. In Indonesia, teledietetics is still uncommon, but in this era, it is becoming more popular due to the benefits it proposes such as time saving, cost-efficient, and convenient communication between the dietitian and clients using the internet and social media.

The purpose of this research is to analyze the effectivity of teledietetics diet coaching program that was conducted by X Company by analyzing weight and macronutrient dietary changes in clients before and after

they undergone the program as well as comparing the average weight loss between commitment periods, consultation frequency, and macronutrient dietary changes. Furthermore, this research aims to find out the most cost-effective commitment period in reducing weight.

Secondary data is used in this research with a retrospective cohort study design in 37 clients undergoing holistic diet coaching teledietetics program as a result of a total sampling based on X Company's data. Results have shown that 78,4% of the clients successfully lost weight, while 5,4% gained weight, and 16,2% did not experience any weight changes. The average of clients who lost the most weight are those who chose the 6 months commitment period, and clients who lost the least weight are those who chose the 1 month commitment period. A significant difference of the average weight loss is seen between clients who have consulted 1-3 times and 4-9 times, and 1-3 times and 10-18 times. There are significant changes in energy and fat intake before and after the program. However, there are no dietary intake that affects weight loss which is seen through the inconsistent results of dietary intake and weight reduction. The most cost-effective diet coaching package is the 1 month commitment period package.

Teledietetics implementation is proven to be effective as a method of diet coaching to clients who are interested in losing weight and changing their dietary pattern. The most cost-effective period for diet coaching through teledietetics is the shortest period which is contradictive to previous published research. Further research should analyze the long-term success of the weight-loss and diet pattern to ensure no weight regain will occur in the future.