

# Peranan Media Sosial dalam Pelaksanaan Diet Penurunan Berat Badan (Studi Pada Klien Konsultasi Gizi PT. Gizi Sehat Indonesia Tahun 2022) = The Role of Social Media in the Implementation of Weight Loss Diet (Study on Nutrition Consultation Clients of PT. Gizi Sehat Indonesia in 2022)

Olivia Nur Ramadhani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527050&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian membahas tentang peranan media sosial dalam pelaksanaan diet penurunan berat badan pada klien obesitas di PT. Gizi Sehat Indonesia tahun 2022. Beberapa faktor penentu keberhasilan penurunan berat badan yang digali dalam penelitian ini meliputi gambaran penggunaan media sosial, kepatuhan terhadap preskripsi diet dan rekomendasi aktivitas fisik, motivasi, dukungan sosial, dan pengetahuan gizi. Penelitian kualitatif dilaksanakan dengan desain Rapid Assesment Procedure. Pengambilan data dilaksanakan dengan wawancara mendalam terhadap 4 orang klien obesitas yang berhasil menjalankan diet penurunan berat badan dan pada 2 klien obesitas yang belum berhasil. Triangulasi dilaksanakan dengan mewawancarai 6 orang ahli gizi dari klien terkait dan melalui telaah laporan asupan makan dan laporan tingkat aktivitas fisik klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari aspek gambaran penggunaan media sosial, tidak terdapat perbedaan terkait jenis, alat, dan durasi menggunakan media sosial antara kedua kategori informan. Perbedaan terletak pada waktu paling aktif menggunakan media sosial serta bentuk engagement informan terhadap konten di media sosial. Peranan dari media sosial terhadap kepatuhan dalam mematuhi preskripsi diet dan rekomendasi aktivitas fisik, serta untuk memperoleh motivasi bergantung pada masing-masing individu terlepas dari kedua jenis kategori informan. Dari aspek dukungan sosial, terdapat perbedaan atas kebutuhan jenis dukungan di media sosial dari kedua kelompok informan. Dari aspek pengetahuan gizi, tidak terdapat perbedaan gambaran pengetahuan dari kedua kelompok informan. Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat dilakukan pada subjek yang memiliki penurunan >5% berat badan awal dan telah berhasil mempertahankannya selama setidaknya 1 tahun untuk memperoleh hasil yang lebih presisi.

.....The study discusses the role of social media in the implementation of a weight loss diet for obese clients at PT. Gizi Sehat Indonesia in 2022. Some of the critical success factors for weight loss explored in this study include an overview of social media use, adherence to dietary prescriptions and recommendations for physical activity, motivation, social support, and nutritional knowledge. Qualitative research was carried out with a Rapid Assessment Procedure design. Data collection was carried out by in-depth interviews with 4 obese clients who succeeded in losing weight and 2 obese clients who had not succeeded. Triangulation was carried out by interviewing 6 nutritionists from related clients and by reviewing reports on food intake and reports on the client's physical activity level. The results showed that from the aspect of the description of the use of social media, there were no differences related to the types, tools, and duration of using social media between the two categories of informants. The difference lies in the time they are most active in using social media and the form of engagement of informants on social media content. The role of social media in complying with dietary prescriptions and physical activity recommendations, as well as for obtaining motivation depends on each individual regardless of the two types of informant categories. From the aspect

of social support, there are differences in the type of support needed on social media from the two groups of informants. From the aspect of nutritional knowledge, there is no difference in the description of the knowledge of the two groups of informants. It is recommended for further research to be carried out on subjects who have lost >5% initial body weight and have managed to maintain it for at least 1 year to obtain more precise results.