

# Pengaruh Program Kompetisi “Ideal Weight Challenge” Tahun 2020 Terhadap Perubahan Berat Badan, Lingkar Pinggang dan Indeks Massa Tubuh Karyawan di Perusahaan Tambang Batu Bara PT “X” = The Effect of the Ideal Weight Challenge 2020 Competition Program on Changes in Body Weight, Waist Circumference and Body Mass Index of Employees at PT "X" Coal Mining Company.

Novian Denny, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920541445&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Modifikasi perilaku gaya hidup telah menjadi langkah strategis dalam penatalaksanaan obesitas. Salah satu contohnya adalah pemberian insentif sebagai motivasi eksternal dalam bentuk kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program kompetisi penurunan berat badan “Ideal Weight Challenge” di sebuah perusahaan tambang batu bara pada tahun 2020 serta faktor-faktor yang mempengaruhi. Desain penelitian ini menggunakan mixed-method dengan concurrent embedded model. Hasil pengukuran berat badan, lingkar pinggang dan indeks massa tubuh 127 peserta Ideal Weight Challenge dianalisis, kemudian dilakukan in depth interview terhadap 15 informan yang terkait dengan pelaksanaan Ideal Weight Challenge. Sebanyak 38 subjek penelitian (29.92%) mengalami penurunan berat badan lebih dari 5% dan sebanyak 80 subjek (70.87%) mengalami penurunan lingkar pinggang sebanyak lebih dari 3 cm. Terdapat penurunan bermakna antara hasil pengukuran bulan pertama dengan bulan ketiga, dan bulan pertama dengan bulan keenam pada variabel berat badan, lingkar pinggang dan indeks massa tubuh ( $P<0.001$ ). Analisis kualitatif menemukan 3 domain yang mempengaruhi pelaksanaan kompetisi yaitu motivasi individu, dukungan grup dan dukungan perusahaan, dengan motivasi individu yang paling dominan dalam mempengaruhi hasil penurunan berat badan, lingkar pinggang, indeks massa tubuh dan kepesertaan dalam mengikuti program.

.....Lifestyle behavior modification has become a strategic step in obesity management. One example is the provision of incentives as external motivation in the form of competitions. This study aims to determine the implementation of the "Ideal Weight Challenge" weight loss competition program in a coal mining company in 2020 and the factors that influence it. This research design uses mixed-method with concurrent embedded model. The results of measurements of weight, waist circumference and body mass index of 127 Ideal Weight Challenge participants were analyzed, then in-depth interviews were conducted with 15 informants related to the implementation of the Ideal Weight Challenge. A total of 38 research subjects (29.92%) experienced a weight loss of more than 5% and 80 subjects (70.87%) experienced a waist circumference reduction of more than 3 cm. There was a significant decrease between the measurement results of the first month and the third month, and the first month and the sixth month on the variables of body weight, waist circumference and body mass index ( $P<0.001$ ). Qualitative analysis found 3 domains that influenced the implementation of the competition: individual motivation, group support and company support, with individual motivation being the most dominant in influencing the results of weight loss, waist circumference, body mass index and participation in the program.