

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, FEBRUARI 2018**

**PRATIWI**

**PENGARUH PEMBERIAN KONSELING GIZI DAN PROGRAM LATIHAN  
TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO  
PADA MEMBER EVONUTRITION DI JAKARTA PUSAT**

**VI, VI Bab, 37 Halaman, 12 Tabel, 3 Gambar, 4 Lampiran**

**Latar Belakang** : Gizi lebih terjadi karena ketidak seimbangan antara zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap indeks massa tubuh, asupan energi dan zat gizi makro pada member Evonutrition di Jakarta Pusat

**Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimen* menggunakan metode *the one group pre test post test design*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri, wawancara, dan *food record* 2x24 jam. Sebanyak 12 orang member Evonutrition mengikuti konseling yang diberikan melalui aplikasi *whatsapp* sebanyak 1 kali seminggu dan program latihan *High intensity interval training* sebanyak 4 kali seminggu selama 12 minggu.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan indeks massa tubuh setelah intervensi yaitu  $0,3 \text{ kg/m}^2$  dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap indeks massa tubuh dengan ( $p>0.05$ ) serta terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan (semua  $p<0.05$ ).

**Kesimpulan** : Pemberian konseling gizi dan program latihan selama 12 minggu tidak berpengaruh terhadap indeks massa tubuh dan terdapat pengaruh pada asupan energi dan zat gizi makro

**Kata kunci** : Asupan energi dan zat gizi makro, indeks massa tubuh, konseling gizi, program latihan (HIIT).

Daftar bacaan: 44 (2000-2017)