

ABSTRAK

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi *Mindful Eating Semi Online* (Meso) Terhadap Berat Badan, Asupan Zat Gizi Makro dan *Mindful Eating* Pada Pekerja Dengan Gizi Lebih

Nama : Kirana Dwi Kusuma Putri

Program Studi : Ilmu Gizi

Latar Belakang : Gizi lebih telah menjadi permasalahan global di seluruh dunia yang dapat menyebabkan peningkatan risiko beberapa jenis kanker, penyakit kardiovaskular dan metabolik, penyakit osteoartikular, dan peningkatan semua penyebab risiko kematian. Hal tersebut dapat dibuktikan dari data Riskesdas (2018) Proporsi berat badan lebih pada dewasa usia > 18 tahun pada tahun 2007, 2013 dan 2018 sebesar 8.6%, 11.5%, 13.6%. Edukasi gizi sangat penting diperlukan untuk orang dewasa bermanfaat bagi peningkatan perilaku gizi seimbang. *Online* merupakan metode yang inovatif, efisien, dan hemat biaya untuk penerapan pendidikan gizi bagi pekerja yang tidak dapat terlepas dari *gadget* dalam kesehariannya (Kominfo, 2014). Pekerja memerlukan media edukasi gizi yang edukatif, kreatif, dan inovatif. Salah satu contohnya yaitu edukasi gizi melalui telepon genggam dengan pemanfaatan aplikasi *whatsapp* dapat merubah pola makan karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi *Mindful Eating Semi Online* terhadap berat badan, asupan zat gizi makro dan status *mindful eating* pekerja dengan gizi lebih pada pekerja dengan gizi lebih di Bank Mandiri Taspen.

Metode : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experimental* atau eksperimen semu. Adapun pendekatan yang digunakan adalah dengan *pre test* dan *post test control group design*, yaitu pada masing-masing kelompok kontrol dan perlakuan diberikan *pre test* dan *post test*.

Hasil : empat puluh enam responden (24 orang perempuan dan 22 orang laki-laki) menyelesaikan penelitian. Didapatkan penurunan rata-rata berat badan berat badan pada kelompok perlakuan 2.26 kg ($p = 0.0001$) dan pada kelompok kontrol 1.66 ($p= 0.0001$) dan rata-rata penurunan asupan energi pada kelompok perlakuan sebesar 417.85 ($p=0.0001$), pada kelompok kontrol sebesar 405.7 ($p=0.0001$), rata-rata penurunan asupan protein kelompok perlakuan sebesar 9.28 (0.002) dan pada

kelompok kontrol sebesar 6.47 (0.080) , rata-rata penurunan asupan lemak pada kelompok perlakuan sebesar 10.66 ($p=0.001$) dan pada kelompok kontrol sebesar 19.635 (0.0001), penurunan rata-rata asupan karbohidrat pada kelompok perlakuan sebesar karbohidrat 28.402 (0.026) dan pada kelompok kontrol sebesar 53.511 (0.0001).

Kesimpulan : Edukasi gizi GENTAS semi online pada kelompok memberikan hasil penurunan berat badan, asupan energi dan zat gizi makro serta *mindful eating* responden. Edukasi *mindful eating* semi online disertai dengan media visual *daily food journal* juga memberikan hasil penurunan berat badan, asupan energi dan zat gizi makro serta *mindful eating* yang signifikan, dan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Meskipun demikian, hasil yang didapatkan dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi GENTAS semi online sudah cukup memberikan hasil yang signifikan.

Saran : Pekerja dengan gizi lebih agar lebih sadar dan fokus terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi seperti mengganti *snack* manis atau asin menjadi buah-buahan.

Kata Kunci : Berat Badan, Asupan Zat Gizi Makro, *Mindful Eating*