

ABSTRAK



EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI “EMPIRE” TERHADAP KUALITAS DIET DAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA DENGAN GIZI LEBIH

ANGGITA ANGGRAINI
PROGRAM STUDI ILMU GIZI

VI BAB, 97 Halaman, 13 Tabel, 6 Gambar, 10 Lampiran

Latar Belakang : Prevalensi tingkat kelebihan berat badan di Indonesia selalu meningkat setiap tahun khususnya pada orang dewasa >18 tahun dan lebih banyak terjadi pada wanita. Faktor psikologis berupa pemilihan makanan yang berhubungan dengan kurangnya kontrol emosi terhadap perilaku makan (*mindless eating*) cukup berpengaruh pada tingginya prevalensi masalah gizi yang terjadi. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah edukasi gizi *Emotion and Mind Power in Relationship with Eating (EMPIRE)*.

Tujuan : Mengetahui pengaruh dari pemberian edukasi “EMPIRE” terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih.

Metode Penelitian : *Pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 42 orang. Pengambilan data kualitas diet responden menggunakan alat berupa formulir *food recall* 24 jam dan Indeks Gizi Seimbang 3-60, untuk aktivitas fisik menggunakan alat berupa kuesioner aktivitas fisik internasional (versi pendek). Analisis data menggunakan Uji *Paired Sample T-test* *Dependen* dan Uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian : Nilai rerata skor kualitas diet *pre test* dan *post test* adalah 30.16 menjadi 29.62. Pada skor aktivitas fisik didapatkan nilai rerata *pre test* dan *post test* adalah 1307.50 menjadi 2170.50. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pemberian intervensi edukasi gizi *EMPIRE* tidak memberikan pengaruh terhadap variabel kualitas diet ($p>0,05$), sedangkan pada variabel aktivitas fisik menunjukan bahwa pemberian edukasi gizi *EMPIRE* memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktivitas fisik responden ($p\leq 0,05$).

Kesimpulan : Edukasi gizi *EMPIRE* dapat digunakan menjadi salah satu media yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktivitas fisik, namun tidak berpengaruh terhadap kualitas diet pada wanita dengan status gizi lebih.

Kata Kunci : Wanita, Gizi Lebih, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, *EMPIRE*

ABSTRACT



THE EFFECTIVENESS OF NUTRITIONAL EDUCATION “EMPIRE” ON DIET QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY IN WOMEN WITH OVER NUTRITION

ANGGITA ANGGRAINI

PROGRAM STUDY SCIENCE OF NUTRITION

VI Chapter, 97 Pages, 13 Tables, 6 Pictures, 10 Attachment

Background : The prevalence of overweight in Indonesia always increases every year, especially in adults > 18 years and is more common in women. Psychological factors in the form of food choices associated with a lack of emotional control over eating behavior (*mindless eating*) are quite influential on the high prevalence of nutritional problems that occur. One of the interventions that can be given is nutrition education *Emotion Mind Power in Relationship with Eating (EMPIRE)*.

Objective : The study examines the effect of providing “EMPIRE” education on the quality of diet and physical activity in women with over nutritional status.

Method : Using Pre-experimental research design with one group pretest-posttest. This study used a sample of 42 people. Data collection on diet quality of the respondent’s used a tool in the form of a 24 hour food recall form and a Balanced Nutrition Index 3-60, for physical activity using a tool in the form of an *International Physical Activity Questionnaire (short version)*. Data analysis used Paired Sample T-test Dependent and Wilcoxon test.

Result : The results showed that the mean score of the pre-test and post-test diet quality scores was 30.16 to 29.62, then on the physical activity score, the mean value of the pre-test and post-test was 1307.50 to 2170.50. The results of this study indicate that the *EMPIRE* nutrition education intervention has no effect on the diet quality variable ($p>0.05$), while the physical activity variable shows that *EMPIRE* nutrition education has an effect on increasing the respondent's physical activity ($p\leq 0.05$).

Conclusion : *EMPIRE* nutrition education can be used as an effective medium to provide changes to increase physical activity, but not on the quality of diet in women with over nutrition status.

Keywords : Woman; Over Nutrition; Diet Quality; Physical Activity, *EMPIRE*