

Analisis Kualitas Diet dan Kepuasan Diet pada Peserta Program Konseling Penurunan Berat Badan di Aplikasi Diet

Gita Shalika Syifarani¹, Etika Ratna Noer¹, Etisa Adi Murbawani¹, Deny Yudi Fitrianti¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Di era modern ini, penggunaan aplikasi diet merupakan opsi yang populer untuk mengatasi berbagai masalah gizi. Untuk menurunkan berat badan misalnya, banyak yang tertarik dengan sistem layanan komprehensif yang ditawarkan oleh berbagai aplikasi diet saat ini. Dari sudut pandang ilmu gizi, fenomena ini menarik untuk ditinjau lebih jauh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas diet dan kepuasan diet yang dimiliki para pengguna aplikasi diet khususnya yang mengikuti program konseling penurunan berat badan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 subjek dan merupakan pengguna aplikasi diet K yang aktif dan telah mengikuti program penurunan berat badan selama minimal dua bulan. Data kualitas diet diperoleh melalui *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* dan *Diet Quality Index-International*, sedangkan data kepuasan diet diperoleh dari kuesioner *Diet Satisfaction-28 Questionnaire*. **Hasil:** Hasil data kualitas diet menunjukkan bahwa sebesar 55% subjek memiliki kualitas diet yang tergolong tinggi dengan nilai skor DQI-I rata-rata sebesar 62. Dari segi kepuasan diet, sebesar 13% subjek merasa sangat puas, 80% subjek merasa cukup puas, dan 7% merasa tidak puas. **Simpulan:** Separuh dari peserta program konseling penurunan berat badan di aplikasi diet telah memiliki tingkat kualitas diet yang tinggi dan hampir seluruh peserta telah merasa puas dengan diet yang dijalani saat mengikuti program.

Kata Kunci: Kualitas diet, Kepuasan Diet, Program konseling penurunan berat badan, Aplikasi Diet, Kepatuhan Diet

¹Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Analysis of Diet Quality and Diet Satisfaction of the Weight Loss Counseling Program Participantson the Diet Apps

Gita Shalika Syifarani¹, Etika Ratna Noer¹, Etisa Adi Murbawani¹, Deny Yudi Fitrianti¹

ABSTRACT

Background: In this modern era, the use of diet application is a popular option to overcome various nutritional problems. For example, when talking about weight loss, many people are interested in the comprehensive service system offered by some of the diet apps. From the nutritional point of view, this phenomenon is interesting to learn more about. Therefore, this research aims to analyze the dietary quality and diet satisfaction of the diet apps' users, especially those who follow a weight loss counseling program. **Method:** This descriptive research uses a cross sectional design. A total of 30 participants in this research are active users of the K diet apps and had followed the weight loss counseling program for at least 2 months. Diet quality data was obtained through the Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire and the Diet Quality Index-International, while the diet satisfaction data was obtained from the Diet Satisfaction-28 Questionnaire. **Results:** Half of the subjects (55%) have a high diet quality with an average DQI-I score is 62. In terms of dietary satisfaction; 13% of the subjects felt very satisfied, 80% of the subjects felt quite satisfied, and 7% were dissatisfied. **Conclusions:** Half of the participants in the weight loss counseling program on the diet apps had a high level of diet quality and almost all of the participants were satisfied with the diet they followed while participating the program.

Keywords: Diet quality, Diet satisfaction, Weight loss counseling program, Diet apps, Diet adherence

¹ Nutrition Science Program, Faculty of Medicine, Diponegoro University