

SKRIPSI

Pengaruh *Wellness* Program Terhadap Perubahan Berat Badan dan
Komposisi Tubuh pada Karyawan Rumah Sakit



Okti Indriana
(P71312324126)

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

SKRIPSI

**PERUBAHAN BERAT BADAN DAN KOMPOSISI TUBUH
SETELAH EDUKASI WELLNESS NUTRISI BERBASIS
WHATSAPP PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



**Okti Indriana
(P71312324126)**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**“Perubahan Berat Badan dan Komposisi Tubuh Setelah Edukasi Wellness Nutrisi
Berbasis WhatsApp pada Karyawan Rumah Sakit”**

Disusun oleh:

OKTI INDRIANA

NIM. P71312324126

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes

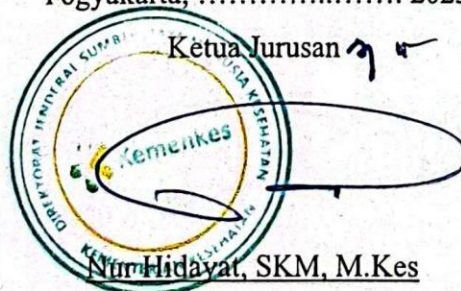
197001051994031003



Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi

198004052008122002

Yogyakarta, 2025



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Perubahan Berat Badan dan Komposisi Tubuh Setelah Edukasi Wellness Nutrisi Berbasis WhatsApp pada Karyawan Rumah Sakit”

Disusun oleh:

OKTI INDRIANA

NIM. P71312324126

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Waryana, SKM, M.Kes
NIP. 196408071984021001

(.....)

Anggota,

Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes
NIP. 197001051994031003

(.....)

Anggota,

Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi
198004052008122002

(.....)

Yogyakarta, 2025

Ketua Jurusan Gizi, *W*



Nur Hidayat, SKM., M.Kes.
NIP. 196804021992031003


PERNYATAAN ORISINALITAS

Penelitian ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Okti Indriana

NIM : P71312324126

Tanggal : 25 Juni 2025

Tanda Tangan : 

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Okti Indriana
NIM : P71312324126
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Perubahan Berat Badan dan Komposisi Tubuh Setelah Edukasi Wellness Nutrisi Berbasis WhatsApp pada Karyawan Rumah Sakit

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 25 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Okti Indriana)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu wata'ala, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Perubahan Berat Badan dan Komposisi Tubuh Setelah Edukasi Wellness Nutrisi Berbasis WhatsApp pada Karyawan Rumah Sakit”. Proposal skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Proposal skripsi ini terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku ketua jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Waluyo, STP, M.Kes selaku ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyelesaian skripsi.
5. Ibu Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak DR. Waryana, SKM, M.Kes. selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan.
7. Orangtua yang telah memberikan dukungan material maupun moral; dan
8. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah Subhanahu wa ta'ala membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal ini dan penulis mengharapkan kritik dan saran agar penelitian bisa berjalan baik.

Yogyakarta, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| ABSTRACT | xi |
| ABSTRAK | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Ruang Lingkup..... | 4 |
| E. Manfaat Penelitian | 5 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Telaah Pustaka | 11 |
| B. Kerangka Teori..... | 38 |
| C. Kerangka Konsep..... | 39 |
| D. Hipotesis atau Pernyataan Penelitian | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 40 |
| A. Jenis dan Desain Penelitian..... | 40 |
| B. Populasi dan Sampel | 40 |
| C. Waktu dan Tempat | 42 |
| D. Variable Penelitian atau aspek-aspek yang diteliti/diamati | 42 |
| E. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 42 |
| F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data | 44 |
| G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian | 47 |
| H. Prosedur Penelitian..... | 48 |
| I. Pelaksanaan Penelitian | 49 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| J. Manajemen Data | 52 |
| K. Etika Penelitian | 55 |
| L. Etika Penelitian | 56 |
| M. Keterbatasan Penelitian..... | 56 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 57 |
| A. Gambaran Umum..... | 57 |
| B. Hasil Penelitian | 59 |
| C. Pembahasan..... | 67 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 83 |
| A. Kesimpulan | 83 |
| B. Saran..... | 83 |
| DAFTAR PUSTAKA | 85 |
| LAMPIRAN | 89 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian..... | 38 |
| Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian wellness program terhadap perubahan berat badan dan komposisi tubuh | 39 |
| Gambar 3 Prosedur Penelitian..... | 48 |
| Gambar 4 Gambar Lokasi Penelitian | 57 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| TABEL 1 DISTRIBUSI PROFESI SUBJEK | 59 |
| TABEL 2 DISTRIBUSI JENIS KELAMIN | 60 |
| TABEL 3 DISTRIBUSI JENIS KELAMIN | 60 |
| TABEL 4 DISTRIBUSI BERDASARKAN STATUS PERKAWINAN | 60 |
| TABEL 5 DATA BERAT BADAN SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI | 61 |
| TABEL 6 DATA KOMPOSISI LEMAK TUBUH SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI | 62 |
| TABEL 7 HASIL PENGUKURAN LEMAK VISERAL SEBELUM DAN SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI | 63 |