

CHANGES IN BODY WEIGHT AND BODY COMPOSITION AFTER WHATSAPP-BASED WELLNESS NUTRITION EDUCATION AMONG HOSPITAL EMPLOYEES

Okti Indriana¹, Slamet Iskandar², Rini Wuri Astuti³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: indrianaokti@gmail.com

ABSTRACT

Background: Obesity is an increasing nutritional problem in Indonesia and is associated with reduced work productivity and a higher risk of non-communicable diseases. Hospital employees are a vulnerable group due to unhealthy eating habits and low physical activity levels. Nutrition education via digital platforms such as WhatsApp offers an accessible and practical alternative.

Objective: To determine the effect of wellness nutrition education via WhatsApp on changes in body weight and body composition (total fat and visceral fat) among employees of Prof. Dr. Soerojo Mental Hospital, Magelang..

Methods: This pre-experimental study used a one-group pretest-posttest design involving 11 participants selected through total sampling. The intervention included WhatsApp-based nutrition education for four weeks, covering balanced nutrition, meal planning, and physical activity. Data were collected using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) and analyzed with the Wilcoxon test.

Results: Some participants showed a decrease in body weight, total body fat, and visceral fat after the intervention. However, statistical analysis revealed no significant changes in body weight ($p > 0.248$), total body fat ($p > 0.213$), or visceral fat ($p > 0.414$).

Conclusion: WhatsApp-based wellness nutrition education did not show statistically significant effects on changes in body weight or body composition. Nevertheless, positive trends observed in some participants suggest that this intervention holds potential if extended with longer duration and sustained support.

Keywords: Nutrition education, WhatsApp, wellness nutrition, body weight, body composition, body fat, visceral fat.

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

Okti Indriana¹, Slamet Iskandar², Rini Wuri Astuti³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: indrianaokti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah gizi yang meningkat di Indonesia dan berisiko menurunkan produktivitas kerja serta meningkatkan penyakit tidak menular. Karyawan rumah sakit termasuk kelompok rentan akibat pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah. Edukasi gizi melalui media digital seperti WhatsApp menjadi alternatif edukasi yang mudah diakses dan aplikatif.

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi wellness nutrisi melalui WhatsApp terhadap perubahan berat badan dan komposisi tubuh (lemak total dan lemak visceral) pada karyawan Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Metode: Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 11 subjek yang dipilih secara total sampling. Intervensi berupa edukasi gizi berbasis WhatsApp dilakukan selama 4 minggu dengan materi seputar gizi seimbang, meal plan, dan aktivitas fisik. Data diukur menggunakan alat Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Pengukuran berat badan, lemak tubuh total, dan lemak visceral mengalami penurunan pada beberapa subjek setelah intervensi. Namun, hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perubahan berat badan ($p>0,248$), lemak tubuh total ($p>0,213$), dan lemak visceral ($p>0,414$).

Kesimpulan: Edukasi wellness nutrisi berbasis WhatsApp belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perubahan berat badan dan komposisi tubuh. Namun, terdapat tren positif pada sebagian subjek, yang menunjukkan potensi intervensi ini untuk dikembangkan lebih lanjut dengan durasi lebih panjang dan dukungan berkelanjutan..

Kata kunci: Edukasi gizi, WhatsApp, wellness nutrisi, berat badan, komposisi tubuh, lemak tubuh, lemak visceral.