



SINOPSIS

Judul: Efektivitas Program Penurunan Berat Badan Berbasis Teknologi Digital pada Remaja
Peneliti: Dr. Lisa Hendrawan

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas program penurunan berat badan berbasis teknologi digital pada remaja di Pusat Kesehatan Remaja, Jakarta. Program ini mencakup aplikasi pelacakan diet, pengingat aktivitas fisik, dan dukungan daring. Penelitian ini melibatkan 100 remaja yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang menggunakan program digital dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan teknologi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan program digital mengalami penurunan berat badan yang signifikan dan perbaikan dalam kebiasaan makan serta aktivitas fisik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Teknologi digital membantu meningkatkan motivasi dan mempermudah pelacakan kemajuan penurunan berat badan.

Sebagai kesimpulan, program penurunan berat badan berbasis teknologi digital dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung upaya penurunan berat badan pada remaja. Penelitian ini merekomendasikan penerapan teknologi digital dalam program penurunan berat badan untuk meningkatkan hasil dan keterlibatan remaja dalam pengelolaan berat badan.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052