



**SYMPOSIFEST
GIZI & KEBUGARAN
INDONESIA**

11-12 September 2021



SYMPOSIFEST 2021

The **Next** in Fitness & Nutrition

Sponsored by :



Organized by :



Background

As a developing nation, Indonesia is currently facing a transition period in which the prevalence of the degenerative disease is increasing while the presence of infectious diseases and malnutrition are remaining unsolved. A comprehensive approach is needed to empower the community to improve their wellbeing. Fitness and Nutrition are two important components that can be seen as important approaches for disease prevention. To date, the Indonesian Fitness and Nutrition industry is growing due to increasing awareness of the importance of health to improve wellbeing.

However, key players in this field such as Nutritionists and Fitness Coaches, are still suffering from the lack of updates on the current research in the field. This might due to the limited interaction between scientists and practitioners in the industry. Therefore, SymposiFest Gizi & Kebugaran is created to be a bridge between Scientists and Practitioners in Fitness and Nutrition Industry. By arranging this event, we hope to foster the further development of the Fitness and Nutrition industry by embracing technology and utilization scientific discoveries. This event will be first Indonesia, not only by combining scientific and industry altogether but also organized by Start-Ups instead of University or Scientific/ Professional organizations.



The Event

The SymposiFest Gizi & Kebugaran will be held in 11-12 September 2021. The dates were selected because we are also celebrating National Sports Day on 9 September 2021.

The event will be held with an array of activity including :

- Keynote seminar by World Renown Scientists
- Scientific presentation by Indonesian Academics
- Presentation from Key Players in Indonesian Fitness and Nutrition Industry
- Start-Up Exhibition
- Food & Nutrition Workshop
- Fitness Workshop

All the activities in SymposiFest Gizi & Kebugaran will be held online.

While the audience can access the whole event through our website symposifestgizikebugaran.com, the presenters will present their work through Zoom.

The whole live event will be held from 09.00 - 16.00 (+7 GMT). We also provide asynchronous video experience on our website prior to and after the event is held.

Sponsored by :



Organized by :



Speaker



Mury kuswari, M.Si
ANOKI



Nazhif Ghifari, M.Si
Gizi Kebugaran



Dr Fiona Malcomson
Newcastle University



Ade Rai
RAI Institute



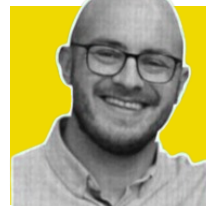
Brian Bildt
Founder PrimaFit Group



Falik, MBA
Fitness Entrepreneur



Adriyan Pramono, PhD
Diponegoro University



James McKendry, PhD
McMaster University



**dr. Andi Kurniawan,
Sp.KO**



Harry F, M.Sc, RD
GIZI GAMA

Coach



**Coach
Tito**



**Coach
Sistya**



**Coach
Eva**



**Coach
Wyna**



**Coach
Ope**

Oral Presentation



Hadi Pranoto



**Mohd Sarli
S.Gz.,RD**



**Aviani
Harfika**



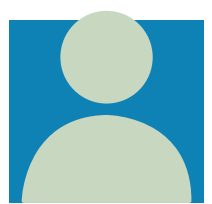
**Rezky Aulia
Yusuf**



**Alinda
Rahmani**



**M Reza
Pratama Putra**



**Dianandha
Septiana Rubi**

MC & Moderator



**Widia
Ahadiyanti, S.Gz**
MC Symposifest



**Fadhila Iswi
Deandra, S.Gz**
Moderator Symposifest



**Melissa Stephanie
Kartjito, S.Gz**
Moderator Symposifest

Agenda Hari Pertama (11 September 2021)

4

Sesi 1 Symposia

- 08.00** : James McKendry, PhD, [McMaster University],
Protein & Muscle Hyperthrophy
- 08.40** : Ade Rai,
Peluang dan tantangan Industri fitness center/gym era pandemi
dan new normal.
- 09.20** : Diskusi Panel
- 09.40** : Exercise by Coach Sistya
- 10.20** : Brian Bilddt, [PrimaFit Group],
Prospek bisnis homegym di Indonesia.
- 11.00** : Nazhif Ghifari, S.Gz, M.Sc, [Universitas Esa Unggul],
Effectiveness of workplace nutrition and wellness programs on
adult.
- 11.40** : Diskusi Panel
- 12.00** : ISOMA

Sesi 2 Sharing Experience

- 13.00** : Fiona Malcomson, PhD, [Newcastle University],
Improving Gut Health for Colorectal Cancer Prevention with Foods.
- 14.00** : HIIT training by Coach Tito
- 14.30** : Oral Presentation
- Hadi Pranoto:
Case Studi Pelaksanaan Layanan Counseling Fitness (COUNSFIT) Klien yang
mengalami Berat Badan Berlebih dan Tubuh yang kurus
- Mohd Sarli, S.Gz., RD :
Meluruskan Mindset yang Salah akibat Pengaruh Iklan, Cerita
inspiratif seorang RD
- Rezky Aulia Yusuf:
Smartphone Addiction and Physical Activity on Adolescents : A
scoping Review
- Alinda Rahmani:
Pengaruh substitusi Tepung Biji Labu Kuning (Cucurbita
Moschata) terhadap Karakteristik Kimia Produk Boba (Bubble
Pearl) sebagai alternatif Topping Minuman Tinggi Protein dan Serat
- 15.30** : Zumba training by Coach Eva
- 16.00** : Workshops
- Harry F
Mendesain riset untuk penurunan berat badan dan perbaikan profil metabolik
berbasis perubahan gaya hidup
- 16.30** : Closing day 1

Indonesian Western Timezone GMT +7

Western Indonesian Time (GMT+7)

Agenda Hari Kedua

(12 September 2021)

Morning Session

- 08.00** : Mury Kuswary, S.Pd, MSc, [Universitas Esa Unggul],
Pemilihan suplemen protein di Indonesia.
- 08.40** : Coach Falik,
Prospek Bisnis management gym berbasis syariah.
- 09.20** : Diskusi Panel
- 09.40** : HIIT exercise by Coach Ope
- 10.00** : Adriyan Pramono, S.Gz, M.Sc, PhD, [Universitas Diponegoro],
Apakah kita masih perlu Suplemen Vitamin D ? Aspek
Metabolisme dan Studi Efikasi.
- 10.40** : Harry Freitag LM, S.Gz, M.Sc, RD, [Universitas Gadjah Mada],
Perspektif dan Respon Konsumen Terhadap Layanan
Personalized Nutrition Berbasis Variasi Genetik (NUTRIGENETIK).
- 11.20** : Diskusi Panel
- 12.00** : ISOMA

Afternoon Session

- 13.00** : Oral Presentation
Muchammad Reza Pratama Putra :
Pentingnya Menjadi Pengajar Profesional guna menunjang
keberhasilan sebuah program latihan
Dianandha Septiana Rubi:
Potensi Fermentasi Jus Apel sebagai Minuman Fungsional untuk
Terapi Nutrisi pada Penyakit Perlemakan Hati Non-Alkohol
Aviani Harfika:
Efek Intervensi Minuman Kombinasi Bubuk Kopi Hijau, Teh Hijau dan
Kayu Manis terhadap Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh Laki-
laki Overweight/Obes
- 14.00** : Yoga exercise by Coach Wyna
- 14.30** : Workshops
dr. Andi Kurniawan, Sp.KO
Best Practice Protocol Kesehatan Covid 19 di Olimpiade Tokyo 2020 dan
Tantangan Protokol Kesehatan Covid 19 di PON Papua 2021
- 16.00** : Penutupan acara

Western Indonesian Timezone GMT +7

Western Indonesian Time (GMT+7)

Abstract

Nama : Hadi Pranoto

Institusi : Universitas Muhammadiyah Metro

Permasalahan yang terjadi terkait tentang permasalahan pada aspek fisik yang tidak sesuai dengan bodi fisik yang tidak ideal klien segera sadar untuk mengentaskan permasalahannya melalui counseling fitness. Tujuan dalam penelitian ini adalah memotivasi diri klien/konseli untuk menjalani program fitness melalui counseling fitness. Metode penelitian dilakukan secara Deskriptif Kualitatif melalui desain penelitian studi kasus yang dialami konseli terkait permasalahan aspek fisik terkait self imagery kurang percaya diri dengan keadaan fisiknya yang terlalu gemuk dan terlalu kurus, instrument dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi partisipan dan dokumentasi layanan counseling fitness, 2 Subjek penelitian 1 klien masalah over weight dan 1 klien mengalami badan terlalu kurus, variabel permasalahan kedua subjek penelitian, yang diukur adalah tingkat keberhasilan program fitness setelah melakukan counseling fitness. Hasil dalam layanan counseling fitness kedua subjek memiliki motivasi untuk mencapai body goals yang mereka targetkan melalui counseling fitness. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah klien yang mengalami berat badan berlebih bersemangat untuk melakukan program fitness yang di berikan personal counsfit dalam layanan counseling fitness dilihat dari hasil analisis pengamatan secara langsung dapat dilihat dari perbandingan melalui beberapa instrument yang sudah di gunakan dalam penelitian tersebut.

Nama : Mohd Sarli, S.Gz.,RD
Institusi : IPB

Program penurunan berat badan yang menjanjikan penurunan secara ektrim dapat merubah pola pikir keberhasilan diet klien. Kasus unik adalah Ketika terdapat klien yang menghubungi untuk program penurunan berat badan. Klien sudah merasa terlalu gemuk berat badan 110 kg, dengan IMT 44,6 dan sudah mencoba berbagai program penurunan berat badan tetapi gagal dikarenakan tidak merubah pola makan dan akan Kembali Ketika programnya selesai. Sebelum memberikan konseling penulis terlebih dahulu menggali informasi yang dibutuhkan dan kebiasaan pola makan klien. Penulis mendapati terdapat kelebihan konsumsi energi yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Penulis memutuskan memberikan konseling, mengajak diskusi dan merubah pola makan klien dengan menggunakan diet gizi seimbang sesuai dengan kalori sehari dan aktivitas fisik. Program yang diberikan kepada klien adalah paketan konseling dan coaching selama 1 minggu. Klien sangat memanfaatkan waktu coaching untuk bertanya dan berdiskusi agar dia dapat menjalankan intervensi gizi yang dijalankan. Seminggu sudah berlalu dan klien tidak henti-hentinya menanyakan kenapa berat badan nya hanya berkurang 0,5 kg. setelah pertanyaan itu maka penulis mengajak diskusi Kembali sambil menunjukkan data akurat mengenai penurunan berat badan yang sehat. Klien baru menyadari bahwa selama ini sudah termakan iklan yang akhirnya membuat target yang berlebihan dan merasa gagal Ketika target itu tidak terpenuhi. Berlalu 1 bulan 3 minggu penulis dihubungi lagi dengan klien yang sama dan menunjukkan sekarang Badan merasa lebih ringan, semangat saat pergi kerja, pola makan yang sudah baik dan berat badan yang turun stabil hingga saat ini 104,1 kg. Klien gizi yang ingin menurunkan berat badan sebenarnya butuh dipahami dengan seberapa cepat penurunan berat badan, keseimbangan kalori, dan dimotivasi itu dapat membantu klien dalam menjalankan program penurunan beratbadannya.

Nama : Rezky Aulia Yusuf
Institusi : Universitas Muslim Indonesia

Background: Numerous studies mention that huge number of adolescents spend their leisure time in engaging sedentary behavior and smartphone addiction is the primary caused of the physically inactivity. This narrative review aims to review the association of smartphone addiction and physically inactive among adolescents, as well as some solutions from previous studies. Methods: The search included electronic bibliography databases from PubMed and Google Scholar, that published from 2018-2021. In total, 10 publications met the inclusion criteria of this review. Results: this study found that adolescents who reported addicted with smartphone more likely engaging in sedentary behavior and being physically inactive. Mental health problems such as anxiety, depression, fear and other mental depressions mediated this association. In addition, this study also constructs the urgent need of parental regulation and school intervention regarding smartphone addiction. Conclusion: This study highlights the association of smartphone addiction with being physically inactive mediated by mental health problems among adolescents. Parent and school intervention urgently needed

Nama : Alinda Rahmani
Institusi : Universitas Negeri Malang

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif. Konsumsi gula berlebih merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas. Sebesar 11,8% masyarakat Indonesia mengkonsumsi gula dengan jumlah >50 gr/orang/hari. , kelompok umur dewasa muda (>19 tahun) merupakan proporsi penduduk yang paling banyak mengkonsumsi gula berlebih dengan persentase >13%. Salah satu tren yang berdampak besar pada tingginya jumlah asupan kalori harian dewasa ini yaitu, tren minuman manis boba/bubble milk tea. Minuman ini berasal dari Taiwan yang terdiri dari air, teh, susu, serta endapan boba yang terbuat dari tepung tapioka, gula, dan pewarna (Syaeftiana, 2017). 1 gelas ukuran regular minuman boba memiliki kurang lebih 553 kalori, yang setara dengan 2 piring nasi, dan menyumbang 22% dari jumlah kalori harian yang dibutuhkan oleh tubuh (Lin et al., 2018). Konsumsi serat dan protein yang cukup dapat membantu dalam tatalaksana pengendalian obesitas. Namun dari hasil survey dan penelitian, menunjukkan bahwa konsumsi serat masyarakat Indonesia masih sangat rendah. (Septiana et al., 2018; S et al, 2016). Selain itu cakupan energi protein pada kelompok umur 13-18 tahun Indonesia hanya mencakup 89,5% dari 100% tingkat AKP (Survei Diet Total, 2014). Biji Cucurbita moschata atau biasa dikenal sebagai labu kuning, memiliki kandungan serat, protein, dan kadar mineral serta antioksidan yang tinggi. Produk hasil olahan dari tepung biji labu kuning seperti susu, cake dan cookies juga ditemukan memiliki kadar serat yang tinggi dengan kadar kalori yang rendah, serta memiliki hasil penerimaan yang baik, sehingga biji labu kuning sangat baik untuk dimanfaatkan sebagai sumber serat harian untuk dikonsumsi dan memiliki banyak manfaat (Białek et al., 2016; Kaur & Sharma, 2017; Mesquita et al., 2011). Produksi labu kuning di Indonesia relatif tinggi dengan peningkatan setiap tahunnya. Produksi labu kuning pada tahun 2016 produksinya mencapai 805. 173 Kg (BPS, 2016), dengan jumlah produksi yang besar, namun pemanfaatannya sebagai pangan masih sangat kurang yaitu hanya 50 kg per kapita per tahun (Najiah, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan formulasi boba dengan substitusi tepung biji labu kuning, dan mengetahui kadar protein dan serat yang terkandung di dalamnya, dengan harapan dapat meningkatkan asupan serat dan protein harian yang merupakan zat gizi penting dalam tata laksana kejadian obesitas, serta sebagai alternatif topping minuman manis yang memiliki nilai gizi lebih. Penelitian merupakan studi eksperimental menggunakan rancangan penelitian acak lengkap (RAL), dengan metode pengulangan sebanyak 2 kali. Hasil Uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan baik dari kadar protein dengan p-value 0.001 dan juga kadar serat dengan p-value 0.000 antara boba dengan substitusi tepung biji labu kuning dengan formulasi boba tanpa substitusi tepung biji labu kuning. Semakin tinggi formulasi substitusi tepung labu kuning yang ditambahkan maka semakin besar pula kadar protein dan serat dari boba. Hasil uji karakteristik kimia boba substitusi tepung biji labu kuning menunjukkan bahwa kandungan zat gizi protein dan serat pada boba ini lebih tinggi dibandingkan dengan boba tanpa substitusi tepung biji labu kuning dan boba pasaran. Perlu dikembangkan lebih lanjut terkait dengan uji zat gizi lainnya pada boba dan juga inovasi pangan menggunakan bahan baku biji labu kuning.

Nama : Muchammad Reza Pratama Putra

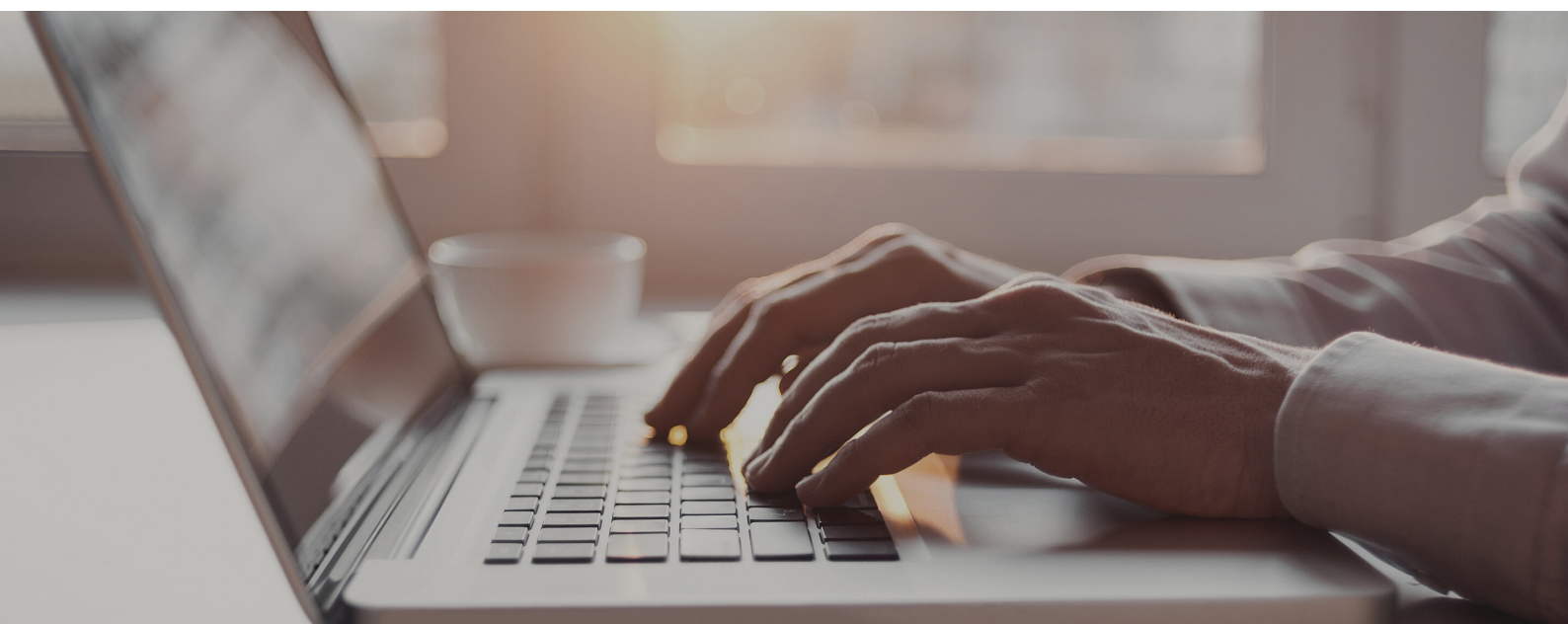
Abstrak Kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan cara berolahraga merupakan salah satu aspek utama saat ini yang harus diterapkan pada diri seseorang. Melalui aktifitas fisik sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang professional trainer/coach. Sebuah platform olahraga yang didirikan pada tahun 2015 dengan nama RP Fitness Official diharapkan menjadi sebuah terobosan baru guna mengajak masyarakat sekitar untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dan berolahraga. Melalui seorang pengajar profesional yang telah bersertifikasi sebagai professional trainer certification dari salah satu intusi kebugaran di Indonesia. Dengan adanya aspek tersebut guna membantu dalam pemrograman yang dapat menjadi kunci keberhasilan seseorang terhadap hasil program latihan yang diberikan. Penelitian ini menggunakan metode teknik analisis data yang dikembangkan dengan tiga tahap yaitu pengukuran data awal (initial data measurement), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat dan dibedakan dari program, jenis, intensitas dan durasi latihan dari masing-masing client. Beberapa program meliputi weight loss, weight gain, muscle gain, fat loss, serta meal plan dan diet program. Sedangkan jenis latihan yang diberikan seperti cardio workout, HIIT exercise, tabata workout, circuit training, dan weight lifting exercise. Dengan intensitas latihan yang diberikan dapat disesuaikan berdasarkan pilihan dan jadwal dari masing-masing client, alternatif pilihan intensitas yang dilaksanakan melalui pertemuan tatap muka sebanyak 1 sampai 3 kali, 12 kali, 24 kali, dan atau 30 kali dalam satu program latihan. Dapat dilakukan dengan durasi waktu latihan 30 menit sampai dengan 90 menit dalam satu kali pertemuan tatap muka. Seiring dengan perkembangan trend yang ada dengan menyesuaikan kondisi yang terjadi pada saat ini, maka telah dilakukan perubahan branding guna memudahkan dalam hal penyebutan dan dapat sebagai top of mind masyarakat sekitar. Maka dari itu, dilakukan perubahan nama RP Fitness Official menjadi Bareng Coach. Diharapkan dengan adanya perubahan nama tersebut dapat menjadikan dan memudahkan dalam hal penyebutan serta menjadi top of mind bagi masyarakat sekitar. Bareng Coach merupakan sebuah platform dan program olahraga yang dikembangkan menjadi sebuah inovasi baru mengikuti trend saat ini. Target sasaran yang ditentukan adalah anak muda milleneal yang saat ini kebanyakan telah tersadar untuk menerapkan pola hidup sehat dan rajin berolahraga. Oleh sebab itu, melalui program latihan digitalisasi modern dengan mengusung konsep fun workout. Kerberhasilan client dapat ditentukan dari sebuah konsistensi dan juga program latihan yang diberikan. Salah satu contoh sebuah client perempuan dengan berat badan awal 64,2 kilogram melakukan program weight loss selama 12 minggu dan berhasil menurunkan berat badan hingga 53.4 kilogram. Keberhasilan tersebut didukung dengan pola latihan serta pola makan yang telah diberikan dan disesuaikan kepada client. Sebuah konsep program latihan yang diterapkan oleh pengajar setiap pertemuan dilakukan secara berkembang dan tidak membuat bosan. Selain itu, pemantaun pola makan dan juga workout routine yang diberikan pengajar kepada client setiap harinya juga menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Dengan adanya hal tersebut sebuah keberhasilan program akan ditunjang secara maksimal guna mengetahui perkembangan dari kondisi client. Satu hal yang perlu diperhatikan adalah kenyamanan client dalam menjalankan sebuah program latihan menjadi hal penting dalam sebuah aspek keberhasilan.

Nama : Dianandha Septiana Rubi
Institusi : UGM

Abstrak Kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan cara berolahraga merupakan salah satu aspek utama saat ini yang harus diterapkan pada diri seseorang. Melalui aktifitas fisik sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang professional trainer/coach. Sebuah platform olahraga yang didirikan pada tahun 2015 dengan nama RP Fitness Official diharapkan menjadi sebuah terobosan baru guna mengajak masyarakat sekitar untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dan berolahraga. Melalui seorang pengajar profesional Latar belakang: Penyakit perlemakan hati non alkohol merupakan penyakit hepar kronik, yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara sintesis dan penggunaan asam lemak, sehingga berakibat pada penimbunan trigliserida dimana kondisi tersebut sering ditemukan pada orang obes. Akumulasi trigliserida di hati dalam jangka waktu yang lama dapat berakibat pada stres oksidatif, sehingga dalam tata laksana terapi penyakit tersebut pengendalian stres oksidatif melalui konsumsi antioksidan menjadi target terapi. Buah apel hijau (*Pyrus malus L*) adalah salah satu buah lokal yang tinggi antioksidan, namun terdapat beberapa senyawa antioksidan yang memiliki bioavailabilitas yang rendah sehingga diperlukan suatu cara untuk dapat meningkatkan bioavailabilitas dan aktivitas antioksidan tersebut. Tujuan: Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh fermentasi jus buah apel menggunakan kombinasi bakteri asam laktat dan khamir yang diharapkan terdapat peningkatan aktivitas antioksidannya sehingga dapat memberikan manfaat pada kesehatan. Selanjutnya, fermentasi jus apel tersebut diujikan pada sel HepG2 yang diinduksi fruktosa tinggi untuk melihat kadar trigliserida, peroksidasi lipid, dan ekspresi gen lipogenik. Pembahasan: Fermentasi merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan bioavailabilitas dan aktivitas antioksidan pada suatu bahan pangan. Hal ini disebabkan karena selama proses fermentasi berlangsung terjadi peningkatan jumlah senyawa fenolik dan flavonoid yang merupakan hasil hidrolisis dari mikroba. Selain itu, dalam proses fermentasi juga terjadi degradasi dinding sel tanaman yang dapat menyebabkan pelepasan senyawa antioksidan tertentu. Proses fermentasi biasanya melibatkan mikroorganisme seperti bakteri atau khamir (yeast) baik single atau mixed culture. Penggunaan bakteri asam laktat dan yeast memiliki berbagai keuntungan diantaranya adalah peningkatan nilai gizi, termasuk antioksidan, yang dapat bermanfaat untuk kesehatan. Hasil sementara dari studi yang kami lakukan menunjukkan bahwa jus apel yang difermentasi menggunakan kombinasi bakteri asam laktat (*Lactobacillus plantarum*) dan khamir (*Saccharomyces cerevisiae*) berdasarkan uji 2,2-difenil-1-pikrilhidrazil (DPPH) memiliki aktivitas antioksidan lebih tinggi dibandingkan dengan jus apel tanpa fermentasi setelah 12 jam fermentasi. Adanya peningkatan aktivitas antioksidan membuat produk ini berpotensi untuk memperbaiki kondisi perlemakan hati-non alkohol melalui beberapa mekanisme antara lain menurunkan ekspresi gen serta protein lipogenik. Selain itu, senyawa antioksidan juga dapat berperan dalam penghambatan reactive oxygen species (ROS) maupun melalui jalur reduksi inflamasi. Kesimpulan/saran: Saat ini kebermanfaatan fermentasi jus buah apel terhadap penyakit perlemakan hati non-alkohol masih dalam tahap kajian in vitro pada sel HepG2 yang diinduksi tinggi fruktosa dan kajian ini masih berlangsung. Untuk melihat manfaat fermentasi jus apel hijau pada manusia masih diperlukan tahapan pengujian lebih lanjut. Walaupun masih membutuhkan waktu yang cukup panjang, diharapkan pengembangan fermentasi jus apel hijau untuk menjadi sebuah produk, dapat menjadikannya salah satu produk minuman fungsional yang dapat bermanfaat

Nama : Aviani Harfika
Institusi : STIKes HOLISTIK Purwakarta

Latar belakang: Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab kematian utama yang berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat. Teh hijau (*Camellia sinensis*) merupakan polifenol yang dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Konsumsi teh hijau lebih dari dua gelas perhari secara signifikan menurunkan serum kolesterol total dan trigliserida. Kopi hijau diduga berefek terhadap penurunan berat badan. Kayu manis (*Cinnamon*) mengandung sinamaldehyd yang dapat menurunkan berat badan dan kolesterol. Tujuan: Menganalisis efek pemberian minuman kombinasi bubuk kopi hijau, teh hijau dan kayu manis (KTM) terhadap berat badan dan persen lemak tubuh pada subjek laki-laki overweight/obesitas. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-post experimental dan telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian IPB dengan No. 132/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2018. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian utama yang berjudul "Efek Produk Herbal Kombinasi Kopi Hijau, Teh Hijau, dan Kayu Manis Untuk Profil Lipid, Gula Darah, Berat Badan dan Lemak Tubuh Pada Laki-Laki Dewasa". Perbandingan bahan yang digunakan antara kopi hijau, teh hijau dan kayu manis dengan perbandingan rasio 3:4:2. Penelitian dilakukan selama delapan minggu dari bulan Maret-Mei 2019. Lokasi penelitian dilakukan di kampus Institut Pertanian Bogor (IPB), Dramaga, Jawa Barat. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 14 orang. Kriteria inklusi penelitian adalah 1) staf IPB University; 2) jenis kelamin laki-laki berusia >25 tahun; 3) $IMT \geq 25,0 \text{ kg/m}^2$; 4) bersedia berpartisipasi dan menandatangani informed consent. Hasil : Intervensi minuman KTM selama delapan minggu menurunkan berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), persen lemak tubuh secara signifikan ($P < 0,05$). Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat perbedaan signifikan asupan rata-rata energi dan lemak sebelum dan setelah intervensi ($P < 0,05$). Kesimpulan : Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi minuman KTM pada subjek overweight/obesitas dapat menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh. Minuman KTM dapat dijadikan alternatif produk menurunkan berat badan dan lemak tubuh pada subjek laki-laki overweight/obes





The Organizers

The SymposiFest Gizi Kebugaran is co-organized by 2 Indonesian Start-Ups in the field of Nutrition, Health and Fitness : Gizi Kebugaran and Gizi Gama.

The Core Team



Gizi Kebugaran

Gizi Kebugaran (GK) is an Indonesian Nutrition Start-Up established in 2012 and operates in the field of Nutrition especially sport and fitness. GK also provides wellness corporate services and this has been successfully delivered in several major companies. GK also provides Nutrition and Fitness online education platform by launching Wellness Academy in 2019. Right now, GK is developing a new Nutrition and Fitness apps INAFITGO that can boost further online Nutrition and Fitness industry.



Gizi Gama

Gizi Gama is a newly launched online learning provider that creates content in the area of Nutrition and Health. Starting on its presence on Instagram in 2019, right now Gizi Gama is delivering an online asynchronous nutrition class on gizigama.com as well as collaborate with other start-ups in a similar field



Acknowledgement

Special Thank you to all those who have supported the organizing team so that they can carry out the symposifest

Our Team

Mury Kuswari
Nazhif Gifari
Harry Freitag
Annisa Khaerani
Arlissha S. Pariama
Lulu Safira
Anis Setyaningrum
Gabriella
Fadhila Iswi Deandra
Widia Ahadiyanti
Melissa Stephanie





SYMPOSIFEST GIZI & KEBUGARAN INDONESIA

Centennial Tower Level 29, Jl. Jend Gatot
Suboto No.27, RT.2/RW.2, Karet Semanggi,
Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950