

PENGARUH INTERVENSI *NUDGING* TERHADAP KUALITAS DIET DAN *FOOD WASTE* PADA SISWA *BOARDING SCHOOL*

ANDI EKA YUNianto



**PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI DISERTASI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Pengaruh Intervensi *Nudging* terhadap Kualitas Diet dan *Food Waste* pada Siswa *Boarding school*” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir disertasi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Andi Eka Yunianto
I1604221006



RINGKASAN

ANDI EKA YUNianto. Pengaruh Intervensi *Nudging* terhadap Kualitas Diet dan *Food Waste* pada Siswa *Boarding School*. Dibimbing oleh HADI RIYADI, ALI KHOMSAN dan YAYUK FARIDA BALIWATI.

Food waste (FW) adalah salah satu tantangan terbesar dalam mencapai pola makan yang sehat dan berkelanjutan, serta mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), terutama tujuan ke-12 yang berkaitan dengan produksi dan konsumsi. Lingkungan sekolah, khususnya di *boarding school*, dapat menjadi salah satu penyebab potensi terjadinya FW. Hal ini disebabkan oleh pola konsumsi remaja yang belum optimal, minimnya kesadaran akan nilai-nilai pangan, serta kurangnya strategi intervensi yang efektif sehingga diperlukan pendekatan inovatif yang mampu meningkatkan kualitas diet sekaligus menurunkan FW. *Nudging* merupakan salah satu bentuk intervensi dalam merubah perilaku makan remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi *nudging* terhadap kualitas diet dan FW pada siswa *boarding school*. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik sosiodemografi, asupan zat gizi, kebiasaan makan, kualitas diet, dan FW siswa *boarding school*; menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas diet dan FW; mengembangkan strategi dan media *nudging* yang sesuai dengan karakteristik remaja; serta mengevaluasi efektivitas intervensi *nudging* dalam meningkatkan kualitas diet dan menurunkan FW. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan media *nudging* yang dirancang berdasarkan mediator perubahan perilaku dan diaplikasikan secara langsung pada sistem penyelenggaraan makanan *boarding school*.

Penelitian ini dibagi menjadi desain dua tahap yang dilaksanakan pada bulan Januari hingga Mei 2025 di 4 SMA *boarding school* di Kabupaten Lampung Timur. Tahap pertama adalah studi formatif yang menggunakan desain *cross-sectional* untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kualitas diet, food waste (FW), serta faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa sedangkan tahap kedua merupakan penelitian intervensi dengan desain *Cluster Randomized Controlled Trial* (CRCT). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang berusia 15 hingga 17 tahun yang tinggal di asrama dan mendapatkan makanan dari kantin sekolah. Pada studi formatif, jumlah subjek yang diteliti 153 siswa sedangkan pada tahap intervensi terdapat kelompok kontrol dan kelompok *nudging* yang terdiri masing-masing kelompok 40 siswa. Intervensi *nudging* dilaksanakan selama dua bulan dengan penerapan arsitektur pilihan. Beberapa cara yang digunakan termasuk cara pengaturan tata letak makanan, penyajian sayuran lebih awal, penggunaan mangkuk standar yang menarik (*smiley healthy bowl*), serta media edukasi berupa poster yang telah di validasi.

Data karakteristik sosiodemografi siswa diperoleh menggunakan kuesioner dengan wawancara. Data kualitas diet dievaluasi dengan menggunakan *Healthy Eating Index* (HEI) 2015, sementara FW diukur melalui metode penimbangan makanan. Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kualitas diet dan FW remaja. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial, termasuk uji *paired t-test*, *independent t-test*, serta

@Hak Cipta: mikiPR University

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber ;
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

Analysis of Covariance (ANCOVA) untuk mengendalikan variabel perancu seperti usia, jenis kelamin, jenis sekolah, uang saku, dan skor *baseline*.

Penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, kualitas pola makan siswa umumnya masih rendah. Hal ini terutama terlihat dalam konsumsi sayur, buah, dan produk susu yang kurang. Kontribusi FW didominasi oleh makanan pokok dan sayur. Setelah dilakukannya intervensi, kelompok *nudging* menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam kualitas diet dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$) sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan ($p = 0,147$). Hasil analisis ANCOVA mengonfirmasi bahwa intervensi *nudging* merupakan prediktor paling dominan terhadap peningkatan kualitas diet ($p < 0,001$). Hal yang sama juga terjadi pada kelompok *nudging* mengalami penurunan FW yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$). Analisis ANCOVA menunjukkan bahwa *nudging* berpengaruh signifikan terhadap FW ($p < 0,001$).

Secara konseptual, temuan dari penelitian ini mendukung teori *nudge* yang mengemukakan bahwa penyesuaian kecil dalam lingkungan siswa secara otomatis memengaruhi perilaku individu tanpa perlu adanya paksaan. *Nudging* terbukti mampu menyingkirkan FW. Ini juga menunjukkan bahwa efek *nudging* bersifat universal dan tidak terpengaruh oleh perbedaan dalam karakteristik demografis, sehingga memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas.

Implikasi penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *nudging* merupakan strategi pendidikan gizi yang efektif untuk meningkatkan kualitas diet dan mengurangi FW pada remaja. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan bagi sekolah dan para pembuat kebijakan dalam merancang regulasi pengelolaan makanan yang berfokus pada *choice architecture* untuk mendukung kesehatan serta keberlanjutan pangan. Dengan demikian, intervensi *nudging* memiliki potensi untuk menjadi solusi yang strategis, hemat biaya, dan berkelanjutan dalam mendukung sistem pangan sekolah yang sehat dan ramah lingkungan.

Kata kunci: *Boarding school*, *food waste*, kualitas diet, *nudging*, remaja



SUMMARY

ANDI EKA YUNianto. The Effect of Nudging Intervention on Diet Quality and Food Waste in Boarding School Students. Supervised by HADI RIYADI, ALI KHOMSAN dan YAYUK FARIDA BALIWATI.

Food waste (FW) is one of the greatest challenges in achieving healthy and sustainable dietary patterns, as well as in supporting the attainment of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly Goal 12, which focuses on responsible production and consumption. The school environment, especially in boarding schools, can be a significant contributor to the potential occurrence of food waste. This condition is influenced by suboptimal dietary habits among adolescents, limited awareness of food values, and the lack of effective intervention strategies. Therefore, innovative approaches are needed to improve diet quality while simultaneously reducing food waste. Nudging is one form of intervention that can be applied to influence and modify adolescents' eating behaviors.

This study aims to analyze the effect of nudging interventions on diet quality and food waste (FW) among boarding school students. Specifically, the study seeks to identify the sociodemographic characteristics, nutrient intake, eating habits, diet quality, and food waste of boarding school students; to analyze factors influencing diet quality and food waste; to develop nudging strategies and media that are appropriate to adolescent characteristics; and to evaluate the effectiveness of nudging interventions in improving diet quality and reducing food waste. The novelty of this study lies in the development of nudging media designed based on behavioral change mediators and directly applied within the food service system of boarding schools.

This study employed a two-stage design conducted from January to May 2025 in four senior high school boarding schools in East Lampung Regency. The first stage was a formative study using a cross-sectional design to obtain an initial overview of diet quality, food waste (FW), and factors influencing students' eating patterns, while the second stage was an intervention study using a Cluster Randomized Controlled Trial (CRCT) design. The study subjects were students aged 15–17 years who lived in dormitories and received meals from the school canteen. In the formative study, 153 students were included, whereas in the intervention stage there were a control group and a nudging group, each consisting of 40 students. The nudging intervention was implemented over a two-month period through the application of choice architecture, including food layout arrangements, serving vegetables first, the use of attractive standard bowls (smiley healthy bowls), and validated educational media in the form of posters.

Data on students' sociodemographic characteristics were collected using a questionnaire administered through interviews. Diet quality was assessed using the Healthy Eating Index (HEI) 2015, while food waste (FW) was measured using the food weighing method. Multiple linear regression analysis was conducted to examine factors associated with adolescents' diet quality and food waste. Data analysis was performed using both descriptive and inferential approaches, including paired t-tests, independent t-tests, and Analysis of Covariance (ANCOVA) to control for potential confounding variables such as age, sex, type of school, pocket money, and baseline scores.

The study found that prior to the intervention, students' overall diet quality was generally low, particularly with respect to insufficient consumption of vegetables, fruits, and dairy products. The contribution to food waste was predominantly from staple foods and vegetables. Following the intervention, the nudging group demonstrated a significant improvement in diet quality compared with the control group ($p < 0.001$), whereas no significant change was observed in the control group ($p=0,147$). ANCOVA results confirmed that the nudging intervention was the most dominant predictor of improved diet quality ($p < 0.001$). Similarly, the nudging group experienced a substantially greater reduction in food waste than the control group ($p=0.000$). ANCOVA analysis further indicated that nudging had a significant effect on food waste ($p < 0.001$).

Conceptually, the findings of this study support nudge theory, which posits that small adjustments in the environment can automatically influence individual behavior without coercion. Nudging was shown to effectively reduce food waste. These results also suggest that the effects of nudging are universal and not influenced by differences in demographic characteristics, indicating strong potential for broad application.

The implications of this study provide empirical evidence that nudging is an effective nutrition education strategy for improving diet quality and reducing food waste among adolescents. Practically, these findings can serve as a foundation for schools and policymakers in designing food management regulations that emphasize choice architecture to promote health and food sustainability. Thus, nudging interventions have the potential to become a strategic, cost-effective, and sustainable solution for supporting healthy and environmentally friendly school food systems.

Keywords: Adolescent, boarding school, diet quality, food waste, nudging



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGARUH INTERVENSI *NUDGING* TERHADAP KUALITAS DIET DAN *FOOD WASTE* PADA SISWA *BOARDING SCHOOL*

ANDI EKA YUNianto

Disertasi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Doktor pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Penguji Luar Komisi Pembimbing pada Ujian Tertutup Disertasi:

- 1 Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.
- 2 Prof. Dr. Ir. Agung Hendriadi, M.Eng.

Promotor Luar Komisi Pembimbing pada Sidang Promosi Terbuka Disertasi:

- 1 Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.
- 2 Dr. Kasmita, S.Pd., M.Si.

Judul Disertasi : Pengaruh Intervensi *Nudging* terhadap Kualitas Diet dan *Food Waste* pada Siswa *Boarding School*
Nama : Andi Eka Yudianto
NIM : 11604221006

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S.



Pembimbing 2:
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.



Pembimbing 3:
Dr. Ir. Yayuk Farida Baliwati, M.S.

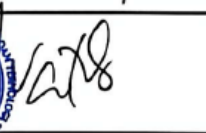


Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Prof. Dr. Rimbawan
NIP 196204061986031002



Dekan Fakultas Kedokteran dan Gizi
Dr. dr. Ivan Rizal Sini, GDRM., MMIS., MBA
FRANZCOG., Sp. OG.
NPI 202501197205091001



Tanggal Ujian Tertutup : 2 Juni 2026
Tanggal Sidang Promosi : 7 Juli 2026

Tanggal Lulus: 11 AUG 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University;

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi dengan judul “Pengaruh Intervensi *Nudging* terhadap Kualitas Diet dan *Food Waste* pada Siswa *Boarding school*”. Terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S., Dr. Ir. Yayuk Farida Baliwati, M.S. selaku komisi pembimbing yang senantiasa bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, mengajarkan banyak ilmu, memberikan rasa optimis, koreksi, dan juga solusi pada penulis.
2. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N. dan Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. sebagai penguji ujian kualifikasi lisan; Prof. Dr. Ir. Lilik Noor Yulianti, M.F.S.A., selaku moderator seminar; Prof. Dr. Rimbawan sebagai moderator kolokium; Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi sebagai pimpinan sidang dan perwakilan prodi pada ujian sidang tertutup: Dr. Ir. Cesila Meti Dwiriani, M.Sc sebagai penguji kolokium, ujian tertutup, dan promosi doktor. Prof. Dr. Ir. Agung Hendriadi, M.Eng. sebagai penguji luar komisi ujian tertutup; Dr. Kamita, S.Pd., M.Si. sebagai penguji luar komisi ujian promosi doktor.
3. Rektor IPB, Dekan FKGIz IPB, Dekan Pascasarjana IPB, dan Ketua Program Studi S3 Ilmu Gizi serta seluruh dosen dan staf atas ilmu yang bermanfaat dan bantuan yang diberikan selama menjalani Pendidikan S3.
4. Pusat Pelayanan Pembiayaan dan Asesmen Pendidikan Tinggi (PPAPT) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi Republik Indonesia dan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) Kementerian Keuangan Republik Indonesia atas Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI) tahun 2022 serta pendanaan penelitian.
5. Kepala sekolah MAN IC Lampung Timur, SMAIT Baitul Muslim, MAN 1 Lampung Timur, dan SMA Muhammadiyah Al-Ghifari yang telah memberikan izin penelitian.
6. Rektor Universitas Lampung Dekan Fakultas Kedokteran, dan Koordinator Program Studi Gizi yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi.
7. Dr. dr. Khairunnisa Berawi, M.Kes., AIFO dan Femmy Andrifanie, M.Farm. serta enumerator yang membantu pengumpulan data, Andra Vidyarini, S.Gz., M.Si. yang telah membantu mengolah data.
8. Teman seperjuangan S3 Gizi 2022 Squad, Nutrieat serta Konsultan Adam atas semangat dan rasa kekeluargaan serta berbagai bantuan yang diberikan selama kuliah.
9. Ayahanda Sunardi, ibunda Sumiyati, S.Pd., dan Adikku Yunti Fatmawati, A.Md. yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayangnya.
10. Teman-teman S3 angkatan 2022 atas kerja sama, motivasi dan rasa kekeluargaan selama ini

Semoga karya disertasi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026
Andi Eka Yuniarto



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University;

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
1.5 Ruang Lingkup	5
1.7 Hipotesis	5
II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Food Waste</i>	6
2.2 Kualitas Diet	7
2.3 <i>Sustainable Healthy Diet</i>	9
2.4 Remaja	10
2.5 <i>Boarding school</i>	11
2.6 <i>Nudging</i>	11
III KERANGKA TEORI DAN OPERASIONAL	13
3.1 Kerangka Teori	13
3.2 Kerangka Operasional	15
IV METODE	17
4.1 Desain Penelitian	17
4.2 Waktu, dan Tempat Penelitian	17
4.3 Alat dan Bahan	17
4.4 Prosedur Kerja	17
4.5 Pengolahan Data	24
4.6 Analisis Data	29
4.7 Pertimbangan Etik dan <i>Informed Consent</i>	29
4.8 Definisi Operasional	29
V HASIL DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Studi Pendahuluan	31
5.2 Studi Intervensi	53
VI SIMPULAN DAN SARAN	67
6.1 Simpulan	67
6.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	92
RIWAYAT HIDUP	105



DAFTAR TABEL

1	Metode pengukuran FW secara langsung	7
2	Komponen dan kriteria penilaian <i>Healthy Eating Index</i> 2015	8
3	Kategori penilaian <i>Healthy Eating Index</i>	9
4	Kategori arsitektur <i>nudging</i>	12
5	Jenis, cara, dan frekuensi pengumpulan data	23
6	Perhitungan kebutuhan protein remaja berdasarkan usia dan jenis kelamin	27
7	Kategori Tingkat Kecukupan Zat Gizi menurut WNPG 2012	27
8	Angka kecukupan gizi makro remaja 13-18 tahun	27
9	Angka kecukupan gizi mikro remaja usia 13 – 18 tahun	28
10	Karakteristik sosiodemografi siswa	31
11	Rata-rata asupan energi dan zat gizi remaja laki-laki (n=93)	33
12	Rata-rata asupan energi dan zat gizi remaja perempuan (n=60)	34
13	Kebiasaan makan siswa (n=153)	36
14	Skor kualitas diet siswa	38
15	Jumlah dan jenis FW pada siswa	39
16	Faktor yang memengaruhi kualitas diet pada siswa (n=153)	41
17	Faktor yang memengaruhi FW pada siswa (n=153)	42
18	Penilaian panelis ahli poster	43
19	Kejelasan dan kesederhanaan bahasa, serta revisi pernyataan item kuesioner	45
20	Validasi dan <i>cronbach's alpha</i> berdasarkan aspek format	47
21	Validasi dan <i>cronbach's alpha</i> berdasarkan aspek konten	48
22	Validasi dan <i>cronbach's alpha</i> berdasarkan aspek bahasa	49
23	Validasi dan <i>cronbach's alpha</i> berdasarkan aspek efektivitas	50
24	Karakteristik subjek	54
25	Pengaruh intervensi <i>nudging</i> terhadap skor kualitas diet pada tiap	56
26	Pengaruh intervensi <i>nudging</i> terhadap skor kualitas diet [rata-rata $\pm$ SD]	58
27	ANCOVA untuk pengaruh intervensi <i>nudging</i> terhadap kualitas diet	59
28	Pengaruh intervensi <i>nudging</i> terhadap FW berdasarkan jenis makanan [rata-rata $\pm$ SD]	61
29	Pengaruh intervensi <i>nudging</i> terhadap total FW [rata-rata $\pm$ SD]	63
30	Hasil ANCOVA untuk pengaruh intervensi <i>nudging</i> terhadap FW	64

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka teori penelitian	14
2	Kerangka operasional penelitian	16
3	Skema pengalokasian subjek penelitian intervensi	22
4	Desain Poster	52



DAFTAR LAMPIRAN

1	Naskah penjelasan tentang penelitian	93
2	<i>Informed consent</i>	94
3	Kuesioner penelitian	95
4	Instrumen penilaian poster	99
5	Persetujuan etik	100
6	Surat izin penelitian	101
7	Dokumentasi media <i>nudging</i>	103
8	Dokumentasi penelitian	104