

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Al-Ani, O. and Al-Ani, F. (2024) 'Children's behaviour and childhood obesity', *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism*, 30(3), pp. 148–158. Available at: <https://doi.org/10.5114/pedim.2024.142586>.
- Andri, M. *et al.* (2020) *Buku PAGT Puskesmas 2020*.
- Anggoro, S. (2022) 'Tata Laksana Gizi Obesitas Balita Dan Remaja', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), pp. 169–174. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Anggraeni, L.D., Toby, Y.R. and Rasmada, S. (2021) 'Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita', *Faletehan Health Journal*, 8(02), pp. 92–101. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.191>.
- Artawa, I.K.A., Wiardani, N.K. and Sri Sugiani, P.P. (2023) 'Penerapan Proses Asuhan Gizi Terstandar Terhadap Asupan Zat Gizi Makro Dan Lama Hari Rawat Pada Pasien Geriatri Di Rumah Sakit', *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 11(4), pp. 202–210. Available at: <https://doi.org/10.33992/jig.v11i4.1278>.
- Arviyanda, R., Fernandito, E. and Landung, P. (2023) 'Analisis Prngaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa', *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), p. 67.
- Belay, B.S. (2022) 'Penggunaan Aassessment Untuk Menilai Status Gizi Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi', 5(8.5.2017), pp. 2003–2005.
- Calcaterra, V. *et al.* (2022) 'Childhood Obesity and Incorrect Body Posture: Impact on Physical Activity and the Therapeutic Role of Exercise', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416728>.
- Collins, S.P. *et al.* (2021) *Dietetika*.
- Dieny, F.F., Fitranti, D.Y. and Marfuah, D. (2020) *Buku Panduan Praktikum Konseling Gizi*. Available at: <https://new.grabone.co.nz/health-nutritional/nutritionists/p/kate-mccartney-nutrition-1>.
- Dinkes, 2024 (2024) *Laporan Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*.
- Endang, B., Iis, R. and Julistio, D. (2025) *Penuntun Diet dan Terapi Gizi pada Anak*.

- Esti, N. *et al.* (2023) *Clinical Placement*.
- Gerungan, N. and Katuuk, M.C.T. (2023) 'Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Don Bosco Bitung', *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), p. 63. Available at: <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.984>.
- Hariani, A.L. (2024) 'Hubungan Berat Badan Lahir Rendah Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Jorongan', *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 133–142. Available at: <https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.22>.
- Indanah, I. *et al.* (2021) 'Obesitas Pada Balita', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), p. 242. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1115>.
- Karomah, U., Suparno, S. and Imani, T. (2024) 'Description of Parental Feeding Style and Eating Behavior of Under Five Children with Obese in Regency of Kebumen', *Amerta Nutrition*, 8(1), pp. 89–97. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.89-97>.
- Khairullah, K. and Lala, A. (2019) 'Implementasi Dinamic Programing Untuk Menentukan Program Diet Bagi Penderita Kegemukan (Obesitas)', *Jurnal Media Infotama*, 15(1). Available at: <https://doi.org/10.37676/jmi.v15i1.772>.
- Khoirunnisa, A.S. (2021) 'Aplikasi Berbasis Android dalam Penanganan Obesitas Anak Usia Sekolah: Literature Review Android-Based Application in Treatment of School Age Obesity: Literature Review Khoirunnisa As Syifa*', *Journal of Health Technology*, 17(1), pp. 15–22.
- Kusumaningrum, P.R., Khayati, F.N. and Arvita, D. (2022) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Pada Balita Description Of Mother ' S Knowledge About Nutrition In Tolls berhubungan dengan status kesehatan untuk dipahami dan dimengerti terutama merupakan kelompok umur yang paling pada kelompok rentan gizi . Kelompok faktor sosioekonomi dan latar belakang', 10, pp. 51–60.
- Lestari, R.H. *et al.* (2023) 'Analisis Sisa Makanan terhadap Kepuasan Pelayanan Makanan pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya', *Media Gizi Kesmas*, 12(2), pp. 937–946. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.937-946>.
- Maria, F.N. and Adriani, M. (2019) 'Hubungan pola asuh, asih, dan asah dengan Status Gizi Balita Usia 1-3 Tahun', *The Indonesian Journal of Public Health*, 6(1), pp. 24–29.

- Mittal, M. and Jain, V. (2021) 'Management of Obesity and Its Complications in Children and Adolescents', *Indian Journal of Pediatrics*, 88(12), pp. 1222–1234. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12098-021-03913-3>.
- Nabela, H. *et al.* (2025) 'Determinan Obesitas pada Anak Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.', *Edukreatif: Jurnal Kreativitas Dalam Pendidikan*, 6(2), pp. 83–99.
- Nur, H. and Aritonang, E.Y. (2022) 'Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat', *Journal of Health and Medical Science*, 1, pp. 242–254.
- Pandita, A. *et al.* (2020) 'Childhood obesity: Prevention is better than cure', *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 9, pp. 83–89. Available at: <https://doi.org/10.2147/DMSO.S90783>.
- Permenkes, R.N. 28 (2019) *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.
- Permenkes RI (2020) *Standar Antropometri Anak, Block Caving – A Viable Alternative?* Available at: <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>.
- Putri Silvia, M. and Wulandari, P. (2025) 'Analisis Dampak Obesitas Pada Anak Usia Sekolah dan Kebijakan Pengurangan Angka Kasus Obesitas Melalui Edukasi Gizi: Literature Review', 3.
- Qurrotul 'Aini, N.D. *et al.* (2023) 'Risiko Obesitas pada Anak Akibat Konsumsi Fast Food dan Junk Food: Literature Review', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), p. 110. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.110-119>.
- Rejeki, S. *et al.* (2024) 'Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022', *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(1), pp. 35–41. Available at: <https://doi.org/10.46233/jgi.v11i1.1193>.
- Sari, M.S. and Zefri, M. (2019) 'Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura', *Jurnal Ekonomi*, 21(3), p. 311.
- Seda, S. *et al.* (2019) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Puskesmas Pannambungan Kota Makassar', *JURNAL Promotif Preventif*, 2(1), pp. 44–54. Available at: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/250/155>.
- SGGI, 2024 (2024) 'Survei Status Gizi Indonesia'.

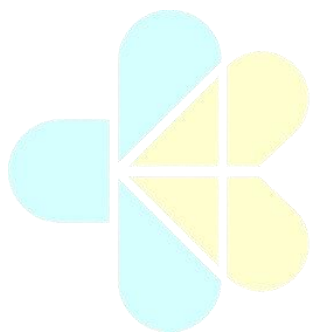
- SKI (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia (SKI)', *Survei Kesehatan Indonesia*, pp. 1–68.
- Sriwahyuni *et al.* (2021) 'Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak', *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2), pp. 91–98. Available at: <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.268>.
- Turege, J.N., Kinasih, A. and Kurniasari, M.D. (2019) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), p. 256. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.530>.
- Vina, I.P.R. and Aulia, R.T. (2023) 'Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indeks Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa', 3(1), pp. 123–128.
- WHO (2019) *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep*, World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>.
- WHO, and B. (2023) 'Level and trend in child malnutrition', *World Health Organization*, p. 4. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>.

L

A

M

P



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

R

A

N

Lampiran 1 Informed Consent

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah di sampaikan oleh Sofi Aptihayani selaku peneliti pada penelitian yang berjudul **"Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu"** dan di beri kesempatan dalam mempertimbangkan, menanggapi dan mengajukan pertanyaan, maka dengan ini saya *bersedia/tidak bersedia* (coret salah satu) menjadi Informan dalam penelitian ini dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini.
2. Saya telah diberi informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Saya telah diberi informasi bahwa keterangan yang akan di berikan di jamin kerahasiaannya.
4. Saya secara sukarela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini.

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Tanda Tangan	Tanggal	Peran dalam penelitian
 SURYA	07-11-2025	Responden
 SOFI Aptihayani	07-12-2025	Saksi

Lampiran 2 Surat Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/729/11/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sofi Aptihayani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Balita Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025"
"Standardized Nutritional Care Process for Obese Toddlers in the Working Area of ??Sawah Lebar Community Health Center, Bengkulu City in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 November 2025 sampai dengan tanggal 23 November 2026.

This declaration of ethics applies during the period November 23, 2025 until November 23, 2026.



November 23, 2025
Chairperson,



apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 3 Surat Pra Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 1087 /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor: PP.06.02/F.XXIII.1/6952/2025 Tanggal 15 September 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan data untuk penyusunan tugas akhir atas nama :

Nama : Sofi Aptihayani
Nim : P01730123035
Program Studi : Gizi
Judul/Data : Proses asuhan gizi terstandar pada balita obesitas di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat penelitian : 1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 22 September 2025 s/d. 02 Oktober 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, September 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :

- Yth.Sdr.Ka. Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Poltekkes ke Kesbangpol

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jl. Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 (0736) 341212 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id	20 November 2025
Nomor :	: PP. 01.01/F.XXIII.1/8109/2025	
Perihal :	: Izin Penelitian	
 Yth, Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu di Tempat		
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:		
Nama :	: Sofi Aptihayani	
NIM :	: P01730123035	
Tempat Penelitian :	: Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu	
Waktu Penelitian :	: 2 Minggu	
Judul :	: Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Balita Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025	
No Handphone :	: 082178964543	
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.		
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Wakil Direktur I Bidang Akademik  Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd		
		

Lampiran 5 Surat Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/2089/KESBANGPOL-REK/2025

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/8709/2025 tanggal 20 November 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Sofi Aptihayani
NPM : P01730123035
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/ Fakultas : Gizi Program Diploma Tiga
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Waktu Penelitian : 01 Desember 2025 s.d 01 Januari 2026

Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 24 November 2025

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Poltekkes ke Dinas Kesehatan

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 (0736) 341212 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id	20 November 2025
Nomor :	PP. 01.01/F.XXIII.1/ 416 /2025	
Perihal :	Izin Penelitian	
Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu di Tempat		
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:		
Nama :	Sofi Aptihayani	
NIM :	P01730123035	
Tempat Penelitian :	Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu	
Waktu Penelitian :	2 Minggu	
Judul :	Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Balita Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025	
No Handphone :	082178964543	
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.		
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu		
Wakil Direktur I Bidang Akademik		
		
Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd		
		

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkes.kotabengkulu1@gmail.com www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223
REKOMENDASI	
Nomor : 000.9.2 / / D.Kes / 2025	
Dasar Surat	: 1. Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/8710/2025 Tanggal 20 November 2025 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bengkulu Nomor :000.9.2/2089/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 24 November 2025 Perihal : Izin Penelitian Atas Nama :
Nama	: Sofi Aptihayani
NPM	: P01730123035
Program Studi	: Gizi
Judul Penelitian	: Proses asuhan gizi terstandar pada balita obesitas di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025
Daerah Penelitian	: Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	: 01 Desember 2025 s/d 01 Januari 2026
No.HP / Email	: 082178964543
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan : a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud. b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat. c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian. d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan). e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas. Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Bengkulu, November 2025 Plt.Kepala Dina Kesehatan Kota Bengkulu  <u>Nelli Hartati, SKM, M.M</u> NIP.197204191991012001	
Tembusan : 1. Yth.Sdr.Ka.Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu 2. Yang Bersangkutan	

Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian Puskesmas



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
Jl. Sepakat RT.18 Kelurahan Sawah Lebar Baru TELP.(0736)28360
Email: pkmsawahlebar@gmail.com



SURAT KETERANGAN
NO : 445/334/TU/PKM-SL/XII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu :

Nama : dr.Fatimah, ST
N I P : 197309162008032001
Pangkat/Gol. : Pembina Utama Muda / IV c
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan :

Nama : Sofi Aptihayani
NPM/ NIM : P01730123035
Pendidikan : D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Kota Bengkulu

Benar telah melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dari tanggal 01 Desember 2025 s/d 01 Januari 2026 dengan Judul "**Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025**".

Demikianlah keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya..

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 16 Desember 2025
Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar
Kota Bengkulu



dr.Fatimah, ST
NIP : 197309162008032001

Tembusan :

1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Arsip

Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian Dinkes



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

SURAT KETERANGAN

Nomor: 000.9.2 / 1753 / D.Kes/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : Nelli Hartati, SKM,
Nip : 197204191991012001
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Plt. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

Dengan ini menjelaskan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Sofi Aptihayani
Pekerjaan : Mahasiswa
Tempat Penelitian : Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Bahwa Yang namanya tersebut diatas benar telah melaksanakan Penelitian dengan **BAIK** di Kota Bengkulu Terhitung Mulai Tanggal/Bulan, 01 Desember 2025 sampai dengan 01 Januari 2026 Sesuai Dengan Surat Izin Penelitian Nomor: 000.9.2 / 334/D.Kes/2025 Tanggal 16 Desember 2025, Dengan Judul Penelitian "Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

Demikian Surat Keterangan selesai penelitian ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Bengkulu, 18 Desember 2025
Plt. Kepala Dinas Kesehatan



NIP.197204191991012001 IV/a

Tembusan:
Dir.Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Lampiran 10 Hasil Food Recall 3x24 Jam

Food Recall Hari ke 1

1


JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI


IDENTITAS DOKUMEN	
KODE DOKUMEN D.II/GIZI	FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS
TANGGAL BERLAKU	
IDENTITAS MAHASISWA	
Nama Mahasiswa : Sofi Aprihayani	NIM : D01730123035
Tingkat/Kelas : 3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)	
IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode : Soraya / Sabian Balderi	Usia : 4.10 Tahun Jenis Kelamin : ☒ W ☐ P
Hari, tanggal : Kabu . Tgl 03 Bulan 12 Tahun 2025	
Alamat Lengkap : Jl. Cipakat 3 No. 29A, Sawah lebar baru, Kc Ratu Agung, Kota Bengkulu	

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi Pkl. 07.00	Roti tawar susu	Roti tawar	2 iris	30	137	4.4	1.5	2.6
		Susu kental manis	1 bks	40	128	3.1	5.5	21.6
	Susu	Susu Bubuk	4 sdm	40	185.6	8.6	7.6	20.6
Jumlah								
Selingan Pkl. 10.00								
Jumlah								
Siang Pkl. 13.00	Nasi Putih	Beras	1/2 pils	50	180.4	3.3	0.3	39.8
	Telur dadar	Telur ayam	1 bkr	55	85.3	6.9	5.8	0.6
		minyak goreng	1 sdt	5	43.1	0	5	0
	Tumis kangkung	Kangkung	1/4 ikat	50 gr	7.5	1.1	0.1	1
		minyak	1 sdt	5	43.1	0	5	0
Jumlah								
Selingan Pkl. 16.00	Permen coklat	Permen coklat	2 bks	20	77.4	0	0	20
Jumlah								

Food Recall Hari ke 2

2



JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI



IDENTITAS DOKUMEN	
KODE DOKUMEN D.III/GIZI	FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS
TANGGAL BERLAKU	

IDENTITAS MAHASISWA			
Nama Mahasiswa :	Sofia Apharyani	NIM :	D01130123035
Tingkat/Kelas :	3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)		

IDENTITAS RESPONDEN			
Nama/Kode :	Soraya Saban Baidari	Usia :	4,10 Tahun Jenis Kelamin : ☒ P ☐ L
Hari, tanggal :	Jumat	Tgl :	0 5 Bulan : 0 2 Tahun : 2 0 2 5
Alamat Lengkap :	Jl. Sepakat 3 No. 29 A. Sawah lebar baru, kec. Batu Agung, kota Bengkulu		

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi Pkl. 07.00	Roti tawar susu	Roti tawar	2 iris	50	137	4.4	1.5	2.6
		susu kental manis	1 bks	40	128	3.1	3.5	21.8
	susu	susu bubuk	4 sdm	40	185.6	8.6	7.6	20.6
Jumlah								
Selingan Pkl. 10.00	Jeruk manis	Jeruk manis	1 bks dg	100	47.1	0.9	0.1	11.8
Jumlah								
Siang Pkl. 13.00	Nasi putih	Beras	1/2 gis	50	180.4	3.3	0.3	39.8
	Kentang goreng	Kentang	1 bh sdg	100	93	2	0.1	21.6
		Minyak goreng	1 sdh	5	43.1	0	5	0
	telur dadar	Telur ayam	1 bkr	55	85.3	6.9	5.8	0.6
		Minyak goreng	1 sdh	5	43.1	0	5	0
Jumlah								
Selingan Pkl. 16.00	Chiki jagung	Chiki jagung	1 bks ke1	20	102	1.2	5.1	12.6
Jumlah								

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Malam Pkl. 19.00	Nasi Putih	Beras	1/2 gis	50	180,4	3,3	0,3	0,4
		AYAM KFC	1 Pkg Sdg	40	114	10,8	7,6	0
	SOP	tepung terigu	2 sdm	20	71,8	2,1	0,2	0,5
		minyak goreng	1 sdt	5	43,1	0	5	0
		saus	1 sdm	10	38,1	0	0	0,1
	Susu	uyong	2 sdm	20	4	0,2	0,1	0,3
		Susu bubuk	4 sdm	40	185,6	8,6	7,6	0
Jumlah								
Selingan Pkl. 21.00								
Jumlah								
TOTAL					1.682,6	55,5	54,7	240,4

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,20 2025

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

Food Recall Hari ke 3

3

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI	
IDENTITAS DOKUMEN	
KODE DOKUMEN	TANGGAL BERLAKU
D.III/GIZI	FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS
IDENTITAS MAHASISWA	
Nama Mahasiswa :	Sofia Aprihatani
Tingkat/Kelas :	3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)
NIM :	00130123035
IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode :	Soraya / Sabian Baldari
Usia :	10 Tahun
Jenis Kelamin :	☒ P ☐ L
Hari, tanggal :	Minggu, 07 Bulan 12 Tahun 2025
Alamat Lengkap :	Jl. Sepakat 3. NO. 20 A, Sawah Lihar Baru, kec Ratu Agung, kota Bengkulu

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi Pkl. 07.00	Nasi putih	Beras	1/2 gis	50	180.4	3.3	0.3	39.8
	Telur dadar	Telur ayam	1 bkr	55	85.3	6.9	5.8	0.6
		minyak goreng	1 sdt	5	43.1	0	5	0
Jumlah								
Selingan Pkl. 10.00	Susu	Susu bubuk	1 sdm	40	105.6	8.6	7.6	20.6
Jumlah								
Siang Pkl. 13.00	Nasi putih	Beras	1/2 gis	50	180.4	3.3	0.3	39.8
	Ayam goreng	Ayam	1 pbg sdg	40	119	10.8	7.6	0
		minyak goreng	1 sdt	5	43.1	0	5	0
	Tahu goreng	Tahu Putih	2 pbg kei	55	41.8	4.5	2.6	1
		minyak goreng	1 sdt	5	43.1	0	5	0
	Jeruk manis	Jeruk manis	1 bh sdg	100	47.1	0.9	0.1	11.8
Jumlah								
Selingan Pkl. 16.00								
Jumlah								

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Malam Pkl. 19.00	Nasi Putih	Beras	1 1/2 gls	50	180.4	3.3	0.3	39.8
	Telur dadar	Telur ayam	1 btr	55	85.3	6.9	5.0	0.6
	1	Minyak goreng	1 sdt	5	43.1	0	5	0
	Donat coklat	Donat coklat	1 bkslg	50	200	2.6	10.9	23.1
	Susu	Susu bubuk	4 sdm	40	185.6	8.6	7.6	20.6
Jumlah								
Selingan Pkl. 21.00								
Jumlah								
TOTAL					1.658.4	59.9	69	191.7

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,20 2025

Pengumpul Data
TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

Lampiran 11 Hasil FFQ Semi Kuantitatif

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI	
IDENTITAS DOKUMEN	
KODE DOKUMEN D.III/F.SKP/GZ.403	FORM <i>FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE SEMI QUANTITATIVE</i>
TANGGAL 01 JULI 2024	
IDENTITAS MAHASISWA	
Nama Mahasiswa : Sofi Apthayani	NIM : D0130123035
Tingkat Kelas : 3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)	
IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode : Soraya / sabian Baldiri	Usia : 4.10 tahun Jenis Kelamin : ☒ P
Hari, tanggal : Minggu, Tgl 07	Bulan 12 Tahun 2025
Alamat Lengkap : Jl. Sepakat 3 No. 29 A, Sawah Ubar baru, kec Batu Agung, Kota Bengkulu	

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI					ESTIMASI			
		>1 kali per hari	1 kali	4-6 kali per minggu	1-3 kali per bulan	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah	URT		Gram
KARBOHIDRAT	1 Beras	✓ 3x					✓	1/2 gis	50 gr	150
	2 Bihun						✓	-	-	
	3 Biskuit				✓ 3x		✓	2 bh bsr	20 gr	8.5
	4 Jagung						✓	-	-	
	5 Kentang			✓ 4x				1 b1 sdg	105 gr	60
	6 Mie			✓ 2x				1 gis	50 gr	14.1
	7 Nasi	✓						2.5 kg	100 gr	25.1
	8 Roti putih			✓ 5x				2 iris	50 gr	25.1
	9 Singkong						✓	-	-	
	10 Tepung beras				✓ 3x		✓	-	-	
	11 Tepung terigu				✓ 3x		✓	3 sdm	30 gr	12.5
	12 Ubi						✓	-	-	
	13									
	14									
PROTEIN HEWANI	1 Ayam				✓ 3x			1 Ptg sdg	40 gr	17.1
	2 Daging sapi				✓ 1x			1 Ptg sdg	35 gr	5
	3 Ikan segar				✓ 2x			1/3 ekor sdg	40 gr	11.4
	4 Ikan asin						✓	-	-	
	5 Ikan teri						✓	-	-	
	6 Kepiting						✓	-	-	
	7 Udang						✓	-	-	
	8 Cumi-cumi						✓	-	-	
	9 Telur ayam	✓ 2x						1 bkr	55 gr	110
	10 Bakso				✓ 2x			3 b1 sdg	50 gr	19.1
	11 Hati ayam						✓	-	-	
	12 Telur bebek						✓	-	-	
PROTEIN NABATI	1 Kacang hijau						✓	-	-	
	2 Kacang kedelai						✓	-	-	
	3 Kacang tanah						✓	-	-	
	4 Oncom						✓	-	-	
	5 Tahu			✓ 6x				1 bh sdg	40 gr	24.1
	6 Tempe				✓ 1x			1 Ptg bsr	50 gr	7.1
	7									
	8									
	9									
	10									
	11									
	12									
LEMAK DAN MINYAK	1 Minyak kelapa sawi	✓ 2x						2 sdt	10 gr	20
	2 Margarin				✓ 1x			2 sdt	10 gr	4.1
	3 Santai						✓	-	-	
	4 Mentega				✓ 1x			2 sdt	10 gr	3.1
	5 Susu	✓ 2x						4 sdm	20 gr	40
	6 Yoghurt						✓	-	-	
	7 Keju						✓	-	-	
	8 Susu kental manis						✓	-	-	
	9									
	10									
	11									
	12									

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						ESTIMASI	
		>1 kali	1 kali	4-6 kali	1-3 kali	1-3 kali	Tidak Pernah	URT	Gram
		per hari		per minggu		per bulan			
SAYURAN	1 Bayam				✓ 3x		✓	-	-
	2 Buncis						✓	2 sdm	30 gr
	3 Brokoli			✓ 1x			✓	4 sdm	40 gr
	4 Pakis						✓	-	-
	5 Jagung muda						✓	-	-
	6 Kol				✓ 2x		✓	2 sdm	30 gr
	7 Kembang kol			✓ 1x			✓	3 sdm	30 gr
	8 Kangkung				✓ 2x		✓	3 sdm	30 gr
	9 Kacang panjang						✓	-	-
	10 Labu siam				✓ 1x		✓	2 sdm	30 gr
	11 Pepaya muda						✓	-	-
	12 Sawi						✓	-	-
	13 Toge						✓	-	-
	14 Terong						✓	-	-
	15 Wortel			✓ 1x			✓	3 sdm	30 gr
	16 Daun katuk						✓	-	-
BUAH	1 Anggur						✓	-	-
	2 Apel						✓	-	-
	3 Belimbing						✓	-	-
	4 Duku						✓	-	-
	5 Durian						✓	-	-
	6 Jeruk			✓ 1x			✓	1 bh sdg	100 gr
	7 Jambu air						✓	-	-
	8 Jambu biji						✓	-	-
	9 Mangga						✓	-	-
	10 Melon						✓	-	-
	11 Nanas						✓	-	-
	12 Pisang				✓ 1x		✓	1 bh	50 gr
	13 Pepaya			✓ 1x			✓	3 pbg dadu	45 gr
	14 Rambutan						✓	-	-
	15 Sawo						✓	-	-
	16 Semangka				✓ 2x		✓	1 pbg	100 gr
	17 Salak				✓ 1x		✓	1 bh sdg	40 gr
	18							-	-
	19							-	-
MINUMAN	1 Esteler				✓ 1x		✓	-	-
	2 Cappucino						✓	1 bks	25 gr
	3 Tehhangat						✓	-	-
	4 Es the						✓	-	-
	5 Kopi						✓	-	-
	6 Es kelapa muda						✓	-	-
	7 Es jagung						✓	-	-
	8 Pop ice				✓ 1x		✓	1 bks	25 gr
	9							-	-
	10							-	-
	11							-	-
	12							-	-
	13							-	-
LAIN-LAIN	1 Mie ayam				✓ 1x		✓	1/2 mangkuk	100 gr
	2 Bakso						✓	-	-
	3 Sate ayam						✓	-	-
	4 Soto						✓	-	-
	5 Bakwan				✓ 1x		✓	1 bh	50 gr
	6 Tahu isi				✓ 1x		✓	1 bh	100 gr
	7 Risol						✓	-	-
	8 Apam						✓	-	-
	9 Bubur kacang hijau						✓	-	-
	10 Bubur sumsum						✓	-	-
	11 Onde-onde						✓	-	-
	12							-	-
	13							-	-
	14							-	-
	15							-	-
	16							-	-
	17							-	-

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, 2024

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Lampiran 12 Leaflet Konseling

CONTOH MENU GIZI SEIMBANG SEHARI

Pukul 08.00 Makan Pagi:
Nasi putih, Sop campur (telur puyuh, tahu putih, wortel, buncis), Pisang

Pukul 10.00 Selingan Pagi:
Buah semangka

Pukul 12.00 Makan Siang:
Nasi putih, Ayam Bakar, Pepes tahu, Sayur sop, Buah melon

Pukul 15.00 Selingan Sore:
Salad buah

Pukul 18.00 Makan malam:
Nasi putih, Ikan panggang, Tempe orek, Capcay, Pisang

APA ITU OBESITAS?

Obesitas merupakan kondisi dimana terjadi penumpukan lemak di tubuh akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar, sehingga pada anak balita yang sedang dalam masa pertumbuhan berpotensi mengganggu kesehatan.

DAMPAK OBESITAS

1. Berisiko mengalami gangguan tidur seperti sleep apnea, serta masalah psikososial seperti stres, depresi serta rendah diri akibat stigma dari lingkungan.
2. Dalam jangka panjang atau saat usia dewasa dapat menimbulkan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, jantung, hipertensi, asma dan masalah tulang.




OBESITAS PADA BALITA



BAHAN MAKAN YANG DIANJURKAN

bahan makanan tinggi serat, sayur, buah, nasi merah, roti gandum utuh.
Bahan makanan rendah lemak, susu rendah lemak, *yoghurt* rendah lemak.

BAHAN MAKAN YANG TIDAK DIANJURKAN

1. Makanan yang mengandung lemak tinggi: Sosis, kornet, daging bebek.
2. Makanan yang banyak menyerap lemak: Gorengan, keripik.
3. Makanan dan minuman manis: Minuman bersoda, minuman yang banyak mengandung gula, cake.
4. Makanan siap saji: Kentang goreng, mie instan, *hamburger*, dll.

TUJUAN DIET

1. Mencapai status gizi normal sesuai umur
2. Mengurangi asupan kalori sesuai kebutuhan individu untuk mencapai berat badan ideal sesuai umur, dengan menyesuaikan pengurangan kalori harian dari kebutuhan energi total.

PRINSIP DIET

Energi rendah, protein cukup, lemak rendah, karbohidrat sisa dari kebutuhan energi total, serat tinggi dan cairan cukup.

Berat Badan Ideal

$$BBI = 2 \times (\text{usia (th)} + 8)$$

$$= 2 \times 4,10 + 8$$

$$= 16,2 \text{ kg}$$

Angka Kecukupan Gizi

Kebutuhan energi perhari anak usia 4-6 tahun = 1400 kkal/hr
dengan ideal (BB 19 KG dan TB 113 cm)

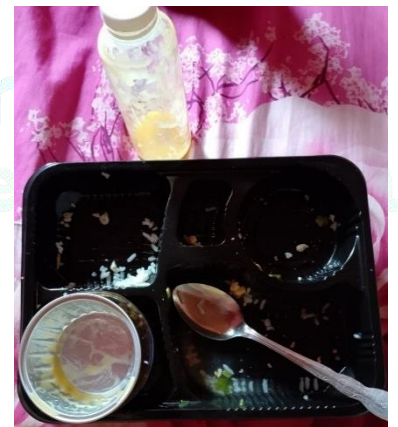
Kebutuhan zat gizi makro:
Protein: 25 gr/hr
Lemak: 50 gr/hr
KH: 220 gr/hr

AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik yang di sarankan untuk anak obesitas adalah dengan melakukan aktivitas seperti bersepeda, bermain, berlari dengan durasi waktu 180 menit/hari disesuaikan dengan kemampuan anak. Penting juga untuk membatasi waktu bermain gadget atau menonton TV sebaiknya tidak lebih dari 1 jam dan membatasi pola tidur yang terlalu lama, disarankan 10-13 jam termasuk tidur siang dengan pola tidur dan bangun yang teratur.



Lampiran 13 Contoh Penerapan Makanan Gizi Seimbang

Hari ke 1 09-12-2025	Asupan Sebelum Makan	Asupan Sesudah Makan
Makan Pagi An.SB		
Makan Siang dan Selingan Sore An.SB		
Makan Malam An.SB		

Hari ke 2 10-12- 2025	Asupan Sebelum Makan	Asupan Sesudah Makan
Makan Pagi An.SB		
Makan Siang dan Selingan Sore An.SB		
Makan Malam An.SB		

Hari ke 3 11-12- 2025	Asupan Sebelum Makan	Asupan Sesudah Makan
Makan Pagi An.SB		
Makan Siang dan Selingan Sore An.SB		
Makan Malam An.SB		

Lampiran 14 Penerapan Ibu Tentang Menu Makanan Gizi Seimbang

Hari/Tanggal	Menu Masakan
Hari ke-5 12-12-2025	
Hari Ke-6 13-12-2025	
Hari ke-7 14-12-2025	

Lampiran 15 Visual Comstok

Form K-1

KEMENKES
Poltekkes Bengkulu

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN : **D.III.GIZI.F.PSKP.GIZ.521024**

FORM **VISUAL COMSTOCK**

TANGGAL BERLAKU

IDENTITAS PENGUMPUL DATA/PEWAWANCARA/MAHASISWA

Nama Mahasiswa : **SOFI APRIHAYANI** NIM : **P0173012303R**

Tingkat Kelas : **3 A** (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya IIA)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : **Soraya / Gabian Baidari** Usia : **4.10** Tahun Jenis Kelamin : ☒ W ☐ P

Hari, tanggal : **Sabtu** , Tgl **09** Bulan **12** Tahun **2025**

Alamat Lengkap : **Jl. Sepakat 3 No. 29A, Sawah lebar baru, kec. Batu Agung, kota Bengkulu**

WAKTU MAKAN	KELOMPOK BAHAN MAKANAN	NAMA MENU/HIDANGAN	1	2	3	4	5	6
Pagi Pkl. 07.00	Makanan Pokok	Nasi Putih	☒					
	Lauk Hewani	Sop Ayam + Tahu + Wortel + Kori	☒					
	Lauk Nabati	+ Buncis	☒					
	Sayur		☒					
	Buah	Jeruk	☒					
Selingan Pkl. 10.00								
Siang Pkl. 13.00	Makanan Pokok	Nasi Putih	☒					
	Lauk Hewani	Tumis Telur	☒					
	Lauk Nabati	+ Tahu	☒					
	Sayur	Sop Brokoli + Wortel	☒					
	Buah	Jus buah naga	☒					
Selingan Pkl. 16.00		Puding buah pepaya	☒					
Malam Pkl. 13.00	Makanan Pokok	Nasi Putih	☒					
	Lauk Hewani	Semur telur puyuh	☒					
	Lauk Nabati	Tumis tahu + jagung	☒					
	Sayur	+ Buncis	☒					
	Buah	Pisang ambon	☒					
Selingan Pkl. 21.00								

Keterangan

☐ : Habis

☒ : Sisa

Catatan :
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,2025

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Lengkapi Identitas Pengumpul Data
2. Lengkapi Identitas Responden/Klien
3. Identifikasi Waktu Makan
4. Identifikasi Pengelompokan Bahan Makanan
5. Identifikasi Nama Menu/Hidangan yang akan diestimasi
6. Beri Tanda Ceklist (v) sesuai pengamatan
7. Buat Dokumentasi Hasil Pengamatan (sebelum dimakan dan sisa makanan)

Hari Ke-2

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN : D.III GIZI/F.PSKP/GIZ.521024

FORM *VISUAL COMSTOCK*

TANGGAL BERLAKU

IDENTITAS PENGUMPUL DATA/PEWAWANCARA/MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Sofi Apriyanti NIM : P01130123035

Tingkat Kelas : 3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya IIA)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Soraya / Sabian Balderi Usia : 16 Tahun Jenis Kelamin : ☒ W ☐ P

Hari, tanggal : Rabu . Tgl 1 0 Bulan 1 2 Tahun 2 0 2 5

Alamat Lengkap : Jl. Smpakat 3 No. 29 A, Sawah Ilbar baru, kec. Batu Agung, Kota Bengkulu

WAKTU MAKAN	KELOMPOK BAHAN MAKANAN	NAMA MENU/HIDANGAN	1	2	3	4	5	6
Pagi Pkl. 07.00	Makanan Pokok	Nasi Putih	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Lauk Hewan	SOP Telur puyuh +	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Lauk Nabati	Tahu + wortel +	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Sayur	Buncis + kabi	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Buah	Pear	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Selingan Pkl. 10.00			☐	☐	☐	☐	☐	☐
Siang Pkl. 13.00	Makanan Pokok	Nasi Putih	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Lauk Hewan	Semur ayam +	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Lauk Nabati	Tahu	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Sayur	SOP Brokoli + wortel	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Buah	Jeruk	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Selingan Pkl. 16.00		Jus Mangga	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Malam Pkl. 13.00	Makanan Pokok	Nasi Putih	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Lauk Hewan	Telur puyuh +	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Lauk Nabati	Tempe kecap	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Sayur	cah kangkung	☒	☐	☐	☐	☐	☐
	Buah	Pisang ambon	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Selingan Pkl. 21.00			☐	☐	☐	☐	☐	☐

Keterangan
☐ : Habis
☒ : Sisa

Catatan :
 Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, 2025

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Lengkapi Identitas Pengumpul Data
2. Lengkapi Identitas Responden/Klien
3. Identifikasi Waktu Makan
4. Identifikasi Pengelompokan Bahan Makanan
5. Identifikasi Nama Menu/Hidangan yang akan diestimasi
6. Beri Tanda Ceklist (v) sesuai pengamatan
7. Buat Dokumentasi Hasil Pengamatan (sebelum dimakan dan sisa makanan)

Hari ke-3

		JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI		
IDENTITAS DOKUMEN				
KODE DOKUMEN D.III GIZI/F.PSKP/GIZ.521024		FORM VISUAL COMSTOCK		TANGGAL BERLAKU
IDENTITAS PENGUMPUL DATA/PEWAWANCARA/MAHASISWA				
Nama Mahasiswa : Sofi Aprihayani		NIM : D01730123035		
Tingkat Kelas : 3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya IIA)				
IDENTITAS RESPONDEN				
Nama/Kode : Soraya / Sabian Baldari		Usia : 4,10 Tahun Jenis Kelamin : U P		
Hari, tanggal : Kamis		Tgl 1 1 Bulan 1 2 Tahun 2 0 2 5		
Alamat Lengkap : Jl. Sapat 3 No. 29A, Sawah lebar Baru, Kec Ratu Agung, Kota Bengkulu				

WAKTU MAKAN	KELOMPOK BAHAN MAKANAN	NAMA MENU/HIDANGAN	1	2	3	4	5	6
Pagi Pkl. 07.00	Makanan pokok	Nasi Putih	☒					
	Lauk Hewan	Sop Ayam + tahu	☒					
	Lauk Nabati	+ Brokoli	☒					
	Sayur	+ wortel	☒					
	Buah	Jeruk	☒					
Selingan Pkl. 10.00								
Siang Pkl. 13.00	Makanan pokok	Nasi Putih	☒					
	Lauk Hewan	Samur ayam +	☒					
	Lauk Nabati	Tahu	☒					
	Sayur	Tumis kangkung	☒					
	Buah	Pear	☒					
Selingan Pkl. 16.00		Puding buah mangga	☒					
Malam Pkl. 19.00	Makanan pokok	Nasi putih	☒					
	Lauk Hewan	Bening Tempeyuh	☒					
	Lauk Nabati	+ tahu	☒					
	Sayur	Tumis Buncis wortel	☒					
	Buah	Jeruk	☒					
Selingan Pkl. 21.00								

Keterangan
☐ : Habis
☒ : Sisa

Catatan :
 Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,2025
 Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Lengkapi Identitas Pengumpul Data
2. Lengkapi Identitas Responden/Klien
3. Identifikasi Waktu Makan
4. Identifikasi Pengelompokan Bahan Makanan
5. Identifikasi Nama Menu/Hidangan yang akan diestimasi
6. Beri Tanda Ceklist (v) sesuai pengamatan
7. Buat Dokumentasi Hasil Pengamatan (sebelum dimakan dan sisa makanan)

Lampiran 16 Menu Intervensi

Menu Intervensi Hari ke 1

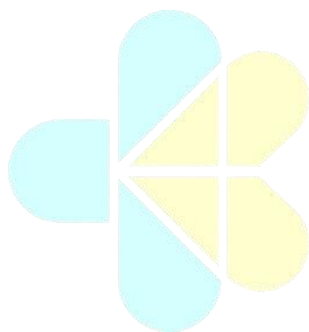
MENU DAN ANALISIS ENERGI SERTA ZAT GIZI SEHARI										
Waktu	Pola	Penukar	Menu	Bahan Makanan	BB (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Serat (gr)
Makan Pagi	MP	1/2	Nasi putih	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2
	LH	1/2	Sop campur	Ayam tanpa kulit	20	57	5,4	3,8	0	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1		Wortel	35	9	0,3	0,1	1,7	1,3
				Kol	35	8,8	0,5	0,1	1,9	0,8
				Buncis	30	10,5	0,6	0,1	2,4	1
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Jeruk	110	51,8	1	0,1	13	2,6
Makan Siang	MP	1	Nasi putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4
	LH	1	Tumis tahu + telur	Telur ayam	55	33,6	7,3	0,3	0	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1	Sop brokoli + wortel	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9	1,5
				Wortel	75	12,9	0,5	0,1	2,4	1,8
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Jus buah mangga	Mangga	90	58,5	0,4	0,3	15,3	1,6
Snack Siang	BH	1	Puding Buah	Pepaya	110	42,9	0,7	0,1	10,8	2
				Susu UHT	50	33	1,6	2	2,4	0
				Agar-agar	2	0	0	0	0	0
Makan malam	MP	1	Nasi putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4
	LH	1	Semur telur puyuh	Telur puyuh	50	92,5	6,4	6,9	0,8	0
	LN	1/2	Tumis tahu + jagung dan buncis	Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	MP	1/2		Jagung pipil	60	64,8	2	0,8	15,1	1,7
	SYR	1		Buncis	100	34,9	1,9	0,3	7,9	3,2
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1		Buah	Pisang ambon	50	46	0,5	0,3	11,7
	TOTAL						1.280	52,2	38,5	190,5
Kebutuhan						1.319,01	65,95	36,63	181,36	20

Menu Intervensi Hari ke 2

MENU DAN ANALISIS ENERGI SERTA ZAT GIZI SEHARI										
Waktu	Polat	Penukar	Menu	Bahan Makanan	BB (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Serat (gr)
Makan Pagi	MP	1/2	Nasi putih	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2
	LH	1/2	Sop campur	Telur puyuh	25	46,2	3,2	3,5	0,4	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1,8
				Buncis	50	17,4	0,9	0,2	4	1,6
				Kol	50	12,5	0,7	0,2	2,7	1,1
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Pear	85	44,5	0,4	0,3	10,5	2,4
Makan Siang	MP	1	Nasi putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4
	LH	1	Semur ayam + tahu	Ayam tanpa kulit	40	114	10,8	7,6	0	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1	Sop brokoli + wortel	Brokoli	50	11,6	1,6	0,1	0,9	1,5
				Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1,8
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Jeruk	110	51,8	1	0,1	13	2,6
Snack Siang	BH	1	Jus mangga	Mangga	90	58,5	0,4	0,3	15,3	1,6
				Gula pasir	6	23,2	0	0	6	0
Makan malam	MP	1/2	Nasi putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4
	LH	1	Telur puyuh+tempe kecap	Telur puyuh	50	92,5	6,4	6,9	0,8	0
	LN	1		Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5	0,7
	SYR	1	Cah kangkung	Kangkung	100	15,1	2,3	0,2	2,1	2
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Pisang ambon	50	46	0,5	0,3	11,7	1,2
TOTAL						1.271	56	38,5	182,1	20,7
Kebutuhan						1.319,01	65,95	36,63	181,36	20

Menu Intervensi Hari ke 3

MENU DAN ANALISIS ENERGI SERTA ZAT GIZI SEHARI										
Waktu	Pola	Penukar	Menu	Bahan Makanan	BB (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Serat (gr)
Makan Pagi	MP	1/2	Nasi putih	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9	0,2
	LH	1	Sop campur	Ayam tanpa kulit	40	114	10,8	7,6	0	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1		Brokoli	50	23,2	3,2	0,2	1,9	3
				Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1,8
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Jeruk	110	51,8	1	0,1	13	2,6
Makan Siang	MP	1	Nasi putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4
	LH	1	Semur ayam + tahu	Ayam tanpa kulit	40	114	10,8	7,6	0	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1	Tumis kangkung	Kangkung	100	15,1	2,3	0,2	2,1	2
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Pear	85	44,5	0,4	0,3	10,5	2,4
			Puding buah	Mangga	90	58,5	0,4	0,3	15,3	1,6
Snack Siang	BH	1		Susu UHT	50	33	1,6	2	2,4	0
				Agar-agar	2	0	0	0	0	0
Makan malam	MP	1	Nasi putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8	0,4
	LH	1	Bening tahu + telur puyuh	Telur puyuh	50	92,5	6,4	6,9	0,8	0
	LN	1/2		Tahu putih	55	41,8	4,5	2,6	1	0,7
	SYR	1	Tumis sayur	Buncis	50	17,4	0,9	0,2	4	1,6
				Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4	1,8
				Minyak	3	25,9	0	3	0	0
	BH	1	Buah	Jeruk	110	51,8	1	0,1	13	2,6
TOTAL						1.284	59	43	170	21
Kebutuhan						1.319,01	65,95	36,63	181,36	20



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 17 Dokumentasi



Penimbangan Berat Badan Sebelum Intervensi



Pengukuran Tinggi Badan Sebelum Intervensi



Penimbangan Berat Badan Setelah Intervensi



Pengukuran Tinggi Badan Setelah Intervensi



Konseling Gizi



Pemberian Makan