

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA BALITA OBESITAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH:

**SOFI APTIHAYANI
NIM: P01730123035**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI D III GIZI
TAHUN 2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA BALITA OBESITAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

**SOFI APTIHAYANI
NIM: P01730123035**



**Mengetahui
Pembimbing Laporan Tugas Akhir**

Pembimbing

**Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed
NIP. 19810614200641004**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA BALITA OBESITAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

SOFI APTIHAYANI

NIM: P01730123035

**Laporan Tugas Akhir Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 07 April 2026**

**Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji**

Ketua Dewan Penguji



**Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH
NIP. 197502061998032001**

Penguji II



**Fera Widyanti, SST., M. Gz
NIP. 198307072005022001**

Penguji III



**Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed
NIP. 19810614200641004**

**Mengesahkan,
Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



**Kusdalinah, SST., M. Gizi
NIP. 198105162008012012**

BIODATA PENULIS



Nama : Sofi Aptihayani
Tempat/Tanggal Lahir : Padang Tambak, 25 September 2005
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Padang Tambak, Kecamatan Pino
Email : sofiscell20@gmail.com
Riwayat Pendidikan :
1. SDN 103 Bengkulu Selatan
2. SMPN 16 Bengkulu Selatan
3. SMAN 6 Bengkulu Selatan

Prodi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Laporan Tugas Akhir, Desember 2026
Sofi Aptihayani

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR PADA BALITA OBESITAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

114 Halaman + 16 Tabel + 17 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan kondisi ketika terjadi penumpukan lemak secara berlebihan di tubuh akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang di keluarkan. Faktor penyebab obesitas diantaranya adalah karena faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik.

Tujuan : Melakukan Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Obesitas.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian ini adalah balita berinisial An.SB di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar. Pengumpulan data dilakukan melalui assesment gizi, diagnosa gizi, intervensi gizi serta monitoring dan evaluasi.

Hasil : Hasil Assement gizi menunjukkan An.SB 58 bulan dengan nilai z-score indeks BB/TB +4,08 SD (Obesitas). Hasil *recall* asupan menunjukkan energi (123%), protein (85%%), lemak (161%%), dan karbohidrat (118%). Diagnosa gizi meliputi kelebihan asupan energi, berat badan berlebih, dan kurangnya aktivitas fisik. Intervensi pemberian makanan gizi seimbang dengan total energi 1.319,01 kkal berhasil dikonsumsi dengan asupan rata-rata 100% dari kebutuhan. Diberikan konseling gizi untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita. Monitoring dan evaluasi menunjukkan penurunan berat badan 0,10 kg yaitu dari 26,45 kg menjadi 26,35 kg dan perubahan status gizi dari z-score +4,08 SD menjadi +4 SD dan ibu balita mampu menerapkan menu makanan gizi seimbang pada balita.

Kesimpulan : Proses asuhan gizi terstandar pada balita obesitas berhasil menurunkan status gizi balita, berat badan balita dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang menu makanan gizi seimbang.

Kata Kunci : Proses Asuhan Gizi, Balita, Obesitas.
Daftar Pustaka : 40 (2019-2025)

Bachelor Nutrition of Program, Departemen of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Final Project Report, December 2026
Sofi Aptihayani

**STANDARDIZED NUTRITION CARE PROCESS FOR OBESE
CHILDREN UNDER FIVE IN THE WORKING AREA OF SAWAH
LEBAR COMMUNITY HEALTH CENTER BENGKULU CITY IN 2026**

114 pages + 16 Tables + 17 Appendices

ABSTRACT

Background : Obesity is a condition characterized by excessive body fat accumulation resulting from an imbalance between energy intake and expenditure. Contributing factors include genetics, unhealthy dietary habits, and inadequate physical activity.

Objective : Implement the Standardized Nutrition Care Process for an obese toddler.

Method : A descriptive case study approach was used. The subject was a toddler An.SB living in the service area of the Sawah Lebar Community Health Center Puskesmas. Data collection included nutrition assessment, diagnosis, intervention, and monitoring and evaluation.

Result : Assessment showed that An. SB 58 months had a weight-for-height BB/TB z-score of +4.08 SD, classified as obese. Dietary recall indicated intakes of (123%) for energy, (85%) for protein, (161%) for fat, and (118%) for carbohydrates. Nutrition diagnoses included excessive energy intake, excess body weight, and insufficient physical activity. A balanced nutrition intervention providing 1,319.01 kcal was implemented successfully, achieving an average intake of 100% of requirements. Nutrition counseling improved the mother's knowledge. Monitoring and evaluation showed a weight reduction of 0.10 kg (26.45 kg to 26.35 kg), improved nutritional status (z-score from +4.08 SD to +4.00 SD), and successful implementation of a balanced diet by the mother.

Conclusion : A standardized nutritional care process for obese toddlers successfully improved their nutritional status and reduced their body weight, while also increasing mothers' knowledge regarding balanced nutritional meal plans.

Keywords : Nutrition Care Process, Toddlers, Obesity.

Reference : 40 (2019-2025)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sofi Aptihayani

NIM : P01730123035

Judul LTA : Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Balita Obesitas
di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota
Bengkulu Tahun 2026

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini adalah betul betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dan hasil karya orang lain serta kegiatan yang dilaporkan benar-benar telah dilakukan pada subjek studi kasus. Demikian pernyataan ini dan apabila kelak kemudian hari terbukti dalam Laporan Tugas Akhir ini tidak benar, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 07 April 2026

Yang Menyatakan

Materai 10000



Sofi Aptihayani

KATA PENGANTAR

Dengan Mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan Judul **“Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Balita Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”**.

Laporan Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penyusun sangat menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun adalah bagian dari input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

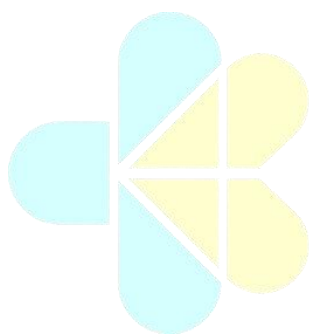
1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.

3. Kusdalinah, SST., M.Gizi Sebagai Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
5. Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH sebagai Ketua Dewan Penguji dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga demi penyempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Fera Widyanti, SST., M. Gz sebagai Penguji II dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan, kritik, serta saran yang sangat berharga demi penyempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Cinta pertama, ayahandaku. Terima kasih atas segala perjuangan, kerja keras, doa, dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu berusaha memberikan yang terbaik dan menjadi salah satu alasan penulis untuk terus semangat menjalani setiap proses kehidupan. Pencapaian ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih atas semua usaha, perhatian, dan pengorbanan. Terima kasih sudah selalu menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis.

8. Pintu surgaku, perempuan paling hebat dalam hidup penulis yaitu ibunda tercinta. Terima kasih atas cinta yang tulus, kasih sayang yang tidak pernah bekurang, serta doa-doa yang selalu mengiringi setiap perjalanan penulis. Terima kasih selalu menjadi tempat pulang ketika penulis merasa lelah, menjadi tempat bercerita ketika banyak hal terasa berat, dan menjadi sumber kekuatan ketika penulis hampir kehilangan semangat. Pencapaian ini menjadi salah satu bentuk rasa terima kasih penulis atas cinta, perhatian, dan segala dukungan yang selalu diberikan di perjalanan hidup penulis.
9. Kakakku tercinta, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas perhatian, dukungan, dan kebersamaan yang selalu hadir dalam berbagai proses yang penulis lalui. Terima kasih telah menjadi saudara sekaligus tempat berbagi cerita dalam perjalanan hidup penulis. Semoga pencapaian ini menjadi salah satu awal untuk mencapai langkah-langkah baik selanjutnya.
10. Sahabat terdekat penulis, Sepviana dan Talitha Yolanda Putri yang menjadi sahabat penulis sejak awal masa perkuliahan. Terima kasih telah menemani setiap langkah, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis agar bisa menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dan selalu menjadi tempat suka duka bagi penulis selama masa perkuliahan.

11. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Sofi Aptihayani. Apresiasi sebesar-besarnya karena sudah bertahan dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan diri sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Laporan Tugas Akhir ini bukan hanya tugas akhir, melainkan bukti bahwa kamu tidak menyerah dan mampu melewati semua yang dulu terasa mustahil.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, semoga Laporan Tugas Akhir ini mempunyai nilai manfaat bagi kita semua.



Bengkulu, 07 April 2026

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu
Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Obesitas	8
B. Balita.....	8
C. Penilaian Status Gizi Obesitas	9
D. Tanda dan Gejala Obesitas	10
E. Faktor- faktor Obesitas	11
F. Klasifikasi Obesitas	11
G. Pencegahan Obesitas	12
H. Angka Kecukupan Gizi Anak	15
I. Dampak Obesitas	16
J. Asuhan Gizi Terstandar	17
K. Penatalaksanaan Diet Obesitas	22
L. Asupan Makan dan Pola Makan.....	25
M. Pola Asah, Asih dan Asuh.....	26
N. Kerangka Konseptual	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Intervensi Penelitian	30
D. Sampel Penelitian	31
E. Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Etika Penelitian.....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Jalan Penelitian	35
C. Gambaran Kasus.....	38
D. Hasil Penelitian.....	39
E. Pembahasan	52

BAB V PENUTUP

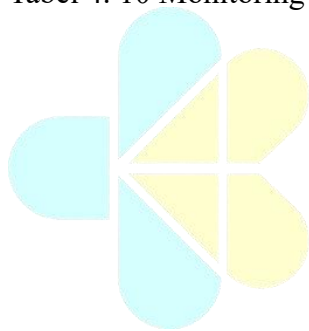
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA.....	67
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	72
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

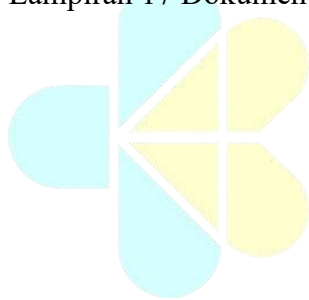
Tabel 2. 1 Standar Antropometri Anak BB/TB atau BB/PB	9
Tabel 2. 2 Rumus Z-Score BB/TB atau BB/PB	10
Tabel 2. 3 Komponen FITT.....	14
Tabel 2. 4 Angka Kecukupan Gizi Anak	16
Tabel 2. 5 Aktivitas Fisik	24
Tabel 2. 6 Bahan Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan	24
Tabel 4. 1 Rata-Rata Asupan Food Recall 3x24 Jam Sebelum Intervensi	41
Tabel 4. 2 SQ-FFQ 1 Bulan Terakhir	41
Tabel 4. 3 Diagnosa Gizi.....	44
Tabel 4. 4 Menu Makanan Gizi Seimbang Hari Ke-1	47
Tabel 4. 5 Menu Makanan Gizi Seimbang Hari Ke-2.....	48
Tabel 4. 6 Menu Makanan Gizi Seimbang Hari Ke-3.....	48
Tabel 4. 7 Monitoring dan Evaluasi	49
Tabel 4. 8 Monitoring Asupan Makan Selama Intervensi.....	50
Tabel 4. 9 Monitoring Antropometri	50
Tabel 4. 10 Monitoring Penerapan Ibu.....	51



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	72
Lampiran 2 Surat Etik Penelitian	73
Lampiran 3 Surat Pra Penelitian Dinas Kesehatan	74
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Poltekkes ke Kesbangpol	75
Lampiran 5 Surat Kesbangpol.....	76
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Poltekkes ke Dinas Kesehatan	77
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan.....	78
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian Puskesmas	79
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian Dinkes.....	80
Lampiran 10 Hasil Food Recall 3x24 Jam	81
Lampiran 11 Hasil FFQ Semi Kuantitatif.....	87
Lampiran 12 Leaflet Konseling	89
Lampiran 13 Contoh Penerapan Makanan Gizi Seimbang	90
Lampiran 14 Penerapan Ibu Tentang Menu Makanan Gizi Seimbang	93
Lampiran 15 Visual Comstok.....	94
Lampiran 16 Menu Intervensi.....	97
Lampiran 17 Dokumentasi	99



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu