

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA
ANAK REMAJA OBESITAS DI SMP NEGERI 12
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH:

**VERLY MARCELLA
NIM. P01730123041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PROGRAM STUDI DIII
GIZI TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA ANAK
REMAJA OBESITAS DI SMP NEGERI 12
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan akan dipresentasikan oleh:



**Laporan Tugas Akhir ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk
Dipresentasikan Di hadapan Tim Penguji Politeknik
Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 29 Juni 2026**

**Mengetahui
Pembimbing Laporan Tugas Akhir**

Pembimbing

**Dr. Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA ANAK
REMAJA OBESITAS DI SMP NEGERI 12
KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan Oleh :

VERLY MARCELLA
NIM. P01730123041

Laporan Tugas Akhir ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 29 Juni 2026



Ketua Dewan Penguji I

A handwritten signature in black ink, belonging to Dr. Miratul Haya, SKM, M. Gizi.

Dr. Miratul Haya, SKM, M. Gizi
NIP. 19810614200641004

Penguji II

A handwritten signature in black ink, belonging to Okdi Natan, S. Gz, M. Biomed.

Okdi Natan, S. Gz, M. Biomed
NIP. 199110302025211038

Penguji III

A handwritten signature in black ink, belonging to Dr. Meriwati, SKM, MKM.

Dr. Meriwati, SKM, MKM
NIP. 197205281997022003

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



Kusdalinah, SST., M. Gizi
NIP. 198105162008012012

BIODATA PENULIS



Nama	: Verly Marcella
Tempat/Tanggal Lahir	: Suka Raja, 16 Juli 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak ke	: 1
Jumlah Saudara	: 2
Alamat	: Desa Suka Raja Kecamatan Seginim
Sosial Media	
Email	: verlymrclla@gmail.com
Riwayat Pendidikan	: TK Rafflesia
	: SDN 38 Bengkulu Selatan
	: SMPN 07 Bengkulu Selatan
	: SMAN 07 Bengkulu Selatan

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Selesaikan apa yang sudah kamu mulai, lewati badainya jangan ubah
tujuanmu”

(Penulis)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Verly Marcella

NIM : P01730123041

Judul LTA : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja

Obesitas Di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu Tahun 2026

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil dari penjiplakan atau pengambilan hasil karya orang lain. Seluruh data, informasi, dan hasil yang disajikan serta kegiatan yang disajikan dalam Laporan Tugas Akhir ini diperoleh dan disusun berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan kaidah ilmiah. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Laporan Tugas Akhir ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat unsur plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu 29 Juni 2026



Verly Marcella

Laporan Tugas Akhir

Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu 2026

Verly Marcella

PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA ANAK

REMAJA OBESITAS DI SMP NEGERI 12 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

117 Halaman + 11 Tabel + 11 Lampiran

ABSTRAK

Obesitas pada usia remaja menjadi salah satu permasalahan gizi yang berkaitan dengan kebiasaan makan kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi energi dan lemak, sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) pada remaja dengan obesitas di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu tahun 2026. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus pada seorang remaja laki-laki berusia 14 tahun dengan inisial An. H. Pengumpulan data dilakukan melalui food recall 3×24 jam, Food Frequency Questionnaire (FFQ), pengukuran antropometri, pemeriksaan fisik, dan wawancara. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi dan konseling gizi menggunakan media leaflet, penyusunan contoh menu rendah energi, pengaturan pola makan, serta anjuran untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa berat badan awal responden sebesar 145 kg dengan tinggi badan 175 cm, nilai IMT 47,38 kg/m², dan IMT/U +10,13 SD yang termasuk dalam kategori obesitas berat. Setelah menjalani intervensi selama 14 hari, berat badan responden mengalami penurunan menjadi 143,8 kg atau berkurang sebesar 1,2 kg, sedangkan lingkaran perut menurun dari 139 cm menjadi 137,7 cm. Selain itu, responden mulai membatasi konsumsi makanan gorengan dan makanan cepat saji, mengurangi kebiasaan ngemil pada malam hari, serta meningkatkan aktivitas fisik. Dengan demikian, penerapan PAGT dapat mendukung perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan pada remaja yang mengalami obesitas.

Kata Kunci: Asuhan Gizi; PAGT; Remaja; Obesitas; Edukasi Gizi

Final Project Report

***Nutrition Study Program, Department of Nutrition, Health Polytechnic of the
Ministry of Health Bengkulu 2026***

Verly Marcella

***STANDARDIZED NUTRITION CARE PROCESS (SNCP) IN OBESE
ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 12 BENGKULU CITY IN 2026***

117 Pages + 11 Tables + 11 Appendices

ABSTRAK

Obesity among adolescents is one of the nutritional problems associated with unhealthy eating habits, such as the consumption of foods high in energy and fat, frequent consumption of fast food, and lack of physical activity. This study aimed to describe the implementation of the Standardized Nutrition Care Process (SNCP) in adolescents with obesity at SMP Negeri 12 Bengkulu City in 2026. The method used was descriptive research with a case study design involving a 14-year-old male adolescent with the initials An. H. Data were collected through a 3×24-hour food recall, Food Frequency Questionnaire (FFQ), anthropometric measurements, physical examination, and interviews. The interventions provided included nutrition education and counseling using leaflet media, preparation of low-energy menu examples, dietary management, and recommendations to increase physical activity. The assessment results showed that the respondent's initial body weight was 145 kg, with a height of 175 cm, a BMI of 47.38 kg/m², and a BMI-for-age of +10.13 SD, which was categorized as severe obesity. After undergoing the intervention for 14 days, the respondent's body weight decreased to 143.8 kg, representing a reduction of 1.2 kg, while waist circumference decreased from 139 cm to 137.7 cm. In addition, the respondent began to limit the consumption of fried foods and fast food, reduce the habit of snacking at night, and increase physical activity. Therefore, the implementation of the SNCP can support improvements in dietary habits, increased physical activity, and body weight management among adolescents with obesity.

Keywords: Nutrition Care; SNCP; Adolescents; Obesity; Nutrition Education

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Laporan Tugas Akhir dengan judul **“Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja Obesitas Di SMP N 12 Kota Bengkulu tahun 2026”** sebagai syarat untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

Penyusunan 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 Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Dr. Meriwati, SKM., MKM selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
5. Dr. Miratul Haya, SKM, M. Gizi sebagai ketua dewan penguji dalam penyusunan laporan tugas akhir ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

6. Okdi Natan, S. Gz, M, Biomed sebagai penguji II dalam penyusunan laporan tugas akhir ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Bapak Siventri., AMG. sebagai akademik DIII Gizi.
8. Pengelola Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
9. Seluruh dosen yang telah telah memberikan masukan kepada penyusun dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
10. Teruntuk Cinta pertama dan panutanku, Bapak Tersayang, Beliau adalah sosok laki-laki yang tidak banyak bicara, tetapi disetiap diamnya ada doa, setiap langkahnya ada cinta kepada anak gadis nya, dibalik wajah bapak yang tampak kuat, tersembunyi lelah yang tidak beliau perlihatkan kepada penulis, semua demi anak gadisnya berhasil untuk mencapai cita-citanya. terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan Panjang umur Bapak.
11. Teruntuk pintu surgaku, Mamak Tercinta, terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau juga memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai dibangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta doa yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini sampai selesai.
12. Kepada adik saya “Fadel Rahma Putra” terimakasih banyak telah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam setiap perjuangan. Meski sering menjadi musuh terbesarku dalam hal kecil sehari-hari, namun dibalik itu

semua, kaulah alasan terbesarku untuk terus berjuang dan menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Aku ingin menjadi kakak yang mampu menjaga dan mendidikmu, sebagaimana tanggung jawab dan kasih sayangku padamu. Terimakasih atas dukungan dan semangatmu yang selalu hadir, bahkan dalam cara yang sederhana sekalipun.

13. Kepada keluarga besar yang senantiasa menyertai dengan doa dan dukungan tulus sepanjang perjalanan studi, khususnya dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Segala bentuk perhatian serta kasih sayang menjadi kekuatan utama dalam setiap Langkah.
14. Sahabat dekat penulis, yang sudah berjuang Bersama selama 3 tahun ini (Yosi Mardayati, Nabella Tri Julianti, Tria Elsa Pratiwi, Novidia Cinta, Zalfah Nindia Targuna, Siti Nurhaliza). Terimakasih atas setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan, motivasi, semangat, doa, pendengar yang baik, serta menjadi rekan yang menemani penulis dari awal perkuliahan sampai selesai Laporan Tugas Akhir ini. Tiada hentinya memberikan motivasi kepada penulis agar laporan tugas akhir ini dapat selesai secara tepat waktu.
15. Terakhir kepada sosok jiwa yang berkepala batu, Wanita sederhana bermimpi selangit **Verly Marcella** Terima kasih telah berkerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhls, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus

melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang tuhan berikan. Dan ribuan terimakasih diucapkan kepada diri sendiri karna sudah mampu mempertanggung jawabkan semua kepercayaan yang sudah diberikan termasuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini sampai selesai dengan jerih payah sendiri.

16. Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi D III Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir, penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Atas perhatian dan masukannya penyusun mengucapkan terimakasih.

Bengkulu 29 Juni 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
MOTTO	v
SURAT PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	5
C.Tujuan Penelitian.....	5
D.Manfaat Penelitian.....	6
E.Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
A. Konsep Obesitas	8
B. Pengukuran Obesitas	9
C. Konsep Asuhan Gizi Terstandar	16
D. Penatalaksanaan Diet Obesitas	23
E. Metode Pengukuran Asupan Makan	27
F. Konsep Remaja	30
G. Kerangka Konseptual	31
 BAB III METODE STUDI KASUS.....	 32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Fokus Studi Kasus.....	32
D. Sampel.....	33
E. Metode Pengumpulan Data	33
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Pengolahan Data.....	39
H. Etika Penelitian	41
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 42
A. Gambaran kasus	42
B. Identitas Responden.....	43
C. Assesment Gizi	43
D. Diagnosis Gizi.....	48

E. Intervensi Gizi	48
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Status Gizi Berdasarkan IMT/U	9
Tabel 2.2 Rumus Z-score IMT/U	9
Tabel 2.3 Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	27
Tabel 4.1 Rata-Rata Asupan Food Recall 3x24 Jam Sebelum Intervensi	42
Tabel 4.2 Data Fisik	44
Tabel 4.3 Data Personal.....	44
Tabel 4.4 Monitoring dan Evaluasi.....	49
Tabel 4.5 Monitoring Antropometri (Berat Badan dan Lingkar Perut).....	49
Tabel 4.6 Monitoring Asupan Makan	50
Tabel 4.8 Monitoring Aktivitas Fisik	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Dari Kesbangpol	65
Lampiran 2 Surat Dari Dinas Kesehatan.....	66
Lampiran 3 Surat Penelitian SMP N 12	67
Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik.....	68
Lampiran 5 informend consent	69
Lampiran 6 Food Recall 3x24 Jam Sebelum Intervensi	70
Lampiran 7 Formulir FFQ.....	76
Lampiran 8 Food Recall 3x24 Jam Intervensi Minggu Pertama	79
Lampiran 9 Food Recall 3x24 Jam Intervensi Minggu Terakhir	85
Lampiran 10 Dokumentasi Selama Intervensi	91
Lampiran 11 Lembar leaflet.....	93



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu