

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016) 'Prevalensi Obesitas Pada Remaja', (2010), pp. 1–23.
- Alfianto, C., T. D. Wahyuni, dan A.S. (2016) 'Studi Literature Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik pada Remaja dengan Obesitas di Indonesia', 6(1), pp. 115–134.
- Banjarnahor, R.O. *et al.* (2022) 'Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur', *Tropical Public Health Journal*, 2(1), pp. 35–45. Available at: <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>.
- Collins, S.P. *et al.* (2021) 'Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Penderita Obesitas Pada Masyarakat Di Kelurahan Kalebajeng', pp. 167–186.
- Dewi, S.L. and Widiastuti, E.N. (2021) 'Intervensi Diary DOREMI Pada Remaja Obesitas Di SMAN 4 Palangka Raya', 23(2), pp. 94–100. Available at: <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.218>.
- Ediana (2025) 'pencegahan obesitas', 10(4), pp. 3886–3895.
- Fatmasari, E.Y. *et al.* (2024) 'Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang', *Journal of Public Health and Community Service*, 3(1), pp. 36–40. Available at: <https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.21813>.
- Gloria (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa: Studi Literatur', *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 10(2), pp. 272–279.
- Kemenkes (2020) *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*. Jakarta.
- Kemenkes, R. (2014) *Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta.
- Kemenkes, R. (2015) *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas, Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI*. Jakarta.
- Kusumaningrum, T.P. and Kusumadewi, S. (2019) 'Model Basis Pengetahuan Diagnosis Gizi Menggunakan Bahasa Terstandar', *Seminar Nasional Informatika Medis*, pp. 79–85.
- Lailatut Tarwiyyah, H. (2022) 'Pengaruh Religiusitas dalam Membangun Self-Awareness pada Remaja: Literature Review', *Jurnal Psimawa*, 5(2), pp. 79–85. Available at: <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2112>.

- Martha, A. Erin, R, K. Ria, P, S. Etika, R, N. (2019) 'Jurnal Gizi Klinik Indonesia', *Efek integrated nutrition programme terhadap profil lipid dan komposisi tubuh pada remaja obes*, p. 560.
- Mauliza, M., Fardian, N. and Gunawan, S. (2020) 'Korelasi Derajat Obesitas Dengan Risiko Terjadinya Obstructive Sleep Apnea (Osa) Pada Remaja Sma Negeri Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe 2018', *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), p. 87. Available at: <https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2664>.
- Musa, E.C. *et al.* (2025) 'Determinan Obesitas Pada Remaja di Kabupaten Minahasa', 10(2).
- Nadila and Ghasya (2024) 'Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Calon Guru Sekolah Dasar terkait Masalah Obesitas', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), pp. 10–23. Available at: <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3410>.
- Niara, I, S. and Pertiwi, Y. (2022) 'Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), pp. 96–104. Available at: <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>.
- Ningsih (2020) 'Asupan Energi Kebutuhan Perhari', *Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Observatory, N.O. (2020) 'Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Malahayati Tahun 2020', *Human Care Journal*, 5(4), p. 891. Available at: <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.744>.
- PERSAGI and ASDI (2019) *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*. 4th edn. Edited by Suharyati et al. Jakarta: EGC.
- Putri, A.B. and Makmun, A. (2021) 'Pola Makan Dengan Obesitas Pada Remaja', *Indonesian Journal of Health*, xx(xx), pp. 68–76.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I.I.J. (2024) 'definisi remaja', 2(2015), pp. 306–312.
- Saputro, K.Z. (2018) 'Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Saraswati, S.K. *et al.* (2021) 'Literature Review : Faktor Risiko lingkungan', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), pp. 70–74.
- Telisa, I., Hartati, Y. and Haripamilu, A.D. (2020) 'Faktor Risiko Terjadinya

Obesitas Pada Remaja SMA', *Faletehan Health Journal*, 7(03), pp. 124–131. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>.

Utamy (2018) 'Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Tanah Patah Kota Bengkulu', *Chmk Nursing Scientific Journal*, 2(1), pp. 11–17.

Wulandari (2025) 'Analisis Dampak Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dan Kebijakan Pengurangan Angka Kasus Obesitas Melalui Edukasi Gizi: Literature Review', 3.



L A M P I R A N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1 Surat Dari Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/1272/KESBANGPOL-REK/2026

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.1/3340/2026 Tanggal 23 Mei 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Verly Marcella
NIM : P01730123041
Pekerjaan : Mahasiswa/ i
Prodi/ Fakultas : D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja Obesitas di SMP N 12 Kota Bengkulu tahun 2026
Tempat Penelitian : Jln. Lempuing RT 06, RW 02 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 23 Mei 2026 s.d 23 Juni 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, 23 Mei 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

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

Lampiran 2 Surat Dari 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 : 000.9.2/1731 / D.Kes / 2026	
Dasar Surat	1. Wakil Direktur 1 Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2736/2026 Tanggal 20 Mei 2026 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/688/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 23 Mei 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas Nama :
Nama	: Verly Marcella
NIM	: P01730123041
Program Studi	: D3 Gizi
Judul	: Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja Obesitas di SMP N 12 Kota Bengkulu tahun 2026
Lokasi Penelitian	: jl. Lempuing RT 06, RW 02 Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	: 23 Mei 2026 s/d 23 Juni 2026
No Hp / Email	: 085669383454

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tidak Berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

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

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu 25 Mei 2026
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelly Harnati SKM, MM
Pembina - IV/a
Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

- Yth.Sdr.Ka. Sekolah SMP N 12 Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 3 Surat Penelitian SMP N 12



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 12
(AKREDITASI: B, NSS: 02.01.26.60.03.20, NPSN:10702521)
Jl. Kuala LempungKel. LempungKec. RatuAgungTelp./Fax (0736) 248939
E-mail: smpnegeri12kotabengkulu@gmail.com BENGKULU 38225



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 800 / 95 / SMPN.12 / 2026

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Kota Bengkulu, dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama : VERLY MARCELLA
NIM : PO1730123041
Program Studi : Diploma 3 Gizi Poltekes Bengkulu
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja Obesitas Di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 25 Mei 2026 s/d 25 Juni 2026

Demikianlah surat izin penelitian ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 19 Mei 2026

Kepala Sekolah,



[Signature]
AAM BILLAH, S.Ag. M.TPd
NIP. 196911122003121003

Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik



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/004/01/2026

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

Peneliti utama : Verly Marcella
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes kemenkes bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja Obesitas Di SMP N 12 Kota Bengkulu"

"Standardized Nutrition Care Process (PAGT) for Obese Adolescents at SMP N 12, Bengkulu City"

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 01 Januari 2026 sampai dengan tanggal 01 Januari 2027.

This declaration of ethics applies during the period January 01, 2026 until January 01, 2027.



January 01, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 5 Informend consent

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah disampaikan oleh Verly Marcella selaku peneliti pada penelitian yang berjudul **“Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) pada anak remaja obesitas di SMP N 12 Kota Bengkulu Tahun 2025”**, dan diberi kesempatan dalam mempertimbangkan, menanggapi dan mengajukan pertanyaan. Maka dengan ini saya *bersedia/tidak bersedia* *(Coret salah satu) menjadi informan dalam penelitian ini sebagaimana tersebut di atas dan menyatakan bahwa:

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

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

Tanda Tangan

Tanggal

Peran Dalam Penelitian

.....

.....

Handwritten signature
.....

.....

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI								
IDENTITAS DOKUMEN								
KODE DOKUMEN D.III/GIZI	FORM FOOD RECALL							
TANGGAL BERLAKU								
IDENTITAS MAHASISWA								
Nama Mahasiswa : _____ NIM : _____ Tingkat Kelas : _____ (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)								
IDENTITAS RESPONDEN								
Nama/Kode : Hafika Usia : 19 Tahun Jenis Kelamin : ☒ L ☐ P Hari, tanggal : _____ Tgl _____ Bulan _____ Tahun _____ Alamat Lengkap : _____ _____								
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Hasi Putih	Beras	4 ckg	200	721.8	13.4	1.2	159.0
	Sambal Ikan + Tempe + Tahu	Ikan Mujair	2 Pkg	80	67.1	14.6	0.6	0.0
		Tempe		30	59.7	5.7	2.3	5.1
		Tahu		20	15.2	1.5	1.0	0.4
		Tumis selada	Selada	2 sgm	30	3.9	0.3	0.1
Jumlah					0	0	0	0
Selingan	Doritos	Doritos	2 bh	100	400.1	5.2	21.8	46.3
	es teh	Teh		30	15.0	0.0	0.0	3.0
		Gula Pasir	2 sgm	40	154.0	0.0	0.0	40.0
	Jumlah					0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Siang	Hasi Putih	Beras	2 ckg	150	641.3	10.1	0.9	119.3
	Sambal Ikan + Tempe + Tahu	Ikan Mujair	1 Pkg	40	33.6	7.3	0.3	0.0
		Tempe		28	49.8	4.8	1.9	4.3
		Tahu		20	15.2	1.5	1.0	0.3
	Jumlah					0	0	0
Selingan	Mie Goreng	Indomie		100	282.0	9.6	1.4	56.6
	Jumlah					0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0

JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN : **D.III/GIZI** TANGGAL BERLAKU

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : NIM :
Tingkat Kelas : (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Halka Usia : Tahun Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P
Hari, tanggal : , Tgl Bulan Tahun
Alamat Lengkap :

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Nasi Putih	Beras	3 ckg	135	631,6	11,7	1,1	139,1
	Gulai Ayam + kentang	Daging Ayam Kentang	1 psg	40	114,0	10,8	7,6	0,0
				30	27,9	0,6	0,0	6,5
	Rebusan Sawi	Sawi		30	15,1	2,3	0,2	2,1
Jumlah					0	0	0	0
Selingan	Gorengan	Cireng	2 buah	60	290,9	7,2	16,9	31,4
		Tahu	1 buah	30	61,8	2,2	6,1	0,5
		Bakwan	1 buah	40	216,0	2,1	16,2	15,2
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Siang	Nasi Putih	Beras	3 ckg	135	631,6	11,7	1,1	139,1
	Gulai Ayam + kentang	Daging Ayam Kentang	1 psg	40	114,0	10,8	7,6	0,0
				30	27,9	0,6	0,0	6,5
	Buah Potang	Pepaya		120	96,7	0,7	0,1	11,8
Jumlah					0	0	0	0
Selingan								
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN : **D.II/GIZI** TANGGAL BERLAKU

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : NIM :
Tingkat Kelas : (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : **Halal** Usia : Tahun Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P
Hari, tanggal : , Tgl Bulan Tahun
Alamat Lengkap :

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Nasi Putih	Beras	3 ckg	135	631.6	11.7	1.1	139.1
	Ikan Tongkol + Tempe Sambal	Ikan tongkol	1 Pkg	40	44.7	9.6	0.7	0.0
		tempe		30	59.7	5.7	2.3	5.1
	Bening Bayam	Bayam		100	37.0	3.7	0.2	7.3
	Bujh	Pisang	1 bujh	50	16.0	0.5	0.3	11.7
Jumlah					0	0	0	0
Selingan	Gorengan	tahu	1 bujh	30	61.8	2.2	6.1	0.5
		Bakwan	1 bujh	10	216.0	2.1	16.2	15.7
	ps teh	teh		30	3.9	0.0	0.0	1.0
		gula pasir	1 sgm	40	154.8	0.0	0.0	40.0
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Siang	Nasi	Beras	3 ckg	135	631.6	11.7	1.1	139.1
	Ikan + Tempe Sambal	Ikan tongkol	1 Pkg	40	44.7	9.6	0.7	0.0
		tempe		30	59.7	5.7	2.3	5.1
		Bayam		100	37.0	3.7	0.2	7.3
Jumlah					0	0	0	0
Selingan								
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0

Lampiran 7 Formulir FFQ

JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI								
IDENTITAS DOKUMEN								
FORM <i>FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE</i>								
IDENTITAS MAHASISWA								
Nama Mahasiswa :								
Tingkat Kelas :								
IDENTITAS RESPONDEN								
Nama/Kode :		Usia :						
Hari, tanggal :		Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P						
Tgl :		Bulan :						
Alamat Lengkap :								
KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						SKORING
		>1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	3 kali per minggu	< 3 kali per minggu	< 1 kali per minggu	Tidak Pernah	
		50	25	15	10	1	0	
KARBOHIDRAT	1 Nasi Putih	✓						
	2 Tepung Beras							
	3 Tepung Terigu	✓						
	4 Ubi Jalar Kuning							
	5 Ubi Jalar Ungu							
	6 Singkong							
	7 Roti Putih							
	8 Biskuit							
	9 Mie							
	10 Bihun							
	11 Kentang							
	12 Jagung Manis							
	13 Sereal							
Jumlah								
Rata-rata Skor								
PROTEIN HEWANI	1 Ikan tuna							
	2 Tongkol							
	3 Ikan dencis							
	4 Ikan teri							
	5 Cumi cumi							
	6 Udang							
	7 Telur ayam							
	8 Telur bebek asin							
	9 Daging ayam							
	10 Daging sapi							
	11 Hati ayam							
	12 Telur bebek							
	13 Ikan nila							
	14 Ikan Lele							
	15 Ikan bandeng							
	16 Kepiting							
	17 Daging kambing							
Jumlah								
Rata-rata Skor								
ABATI	1 Tempe							
	2 Tahu							
	3 Kacang Tanah							
	4 kacang merah							
	5 Kacang Hijau							

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						SKORING
		>1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	3 kali per minggu	< 3 kali per minggu	< 1 kali per minggu	Tidak Pernah	
		50	25	15	10	1	0	
PROTEIN	6 Oncom							
	7 Pete						✓	
	Jumlah							
	Rata-rata Skor							
LEMAK DAN MINYAK	1 Margarin		✓					
	2 Mentega		✓					
	3 Mayonaise		✓					
	4 Susu kental manis		✓					
	5 Santan kelapa		✓					
	6 Minyak Goreng		✓					
	7 Keju		✓					
	8 Alpukat		✓					
	Jumlah							
	Rata-rata Skor							
SAYURAN	1 Bayam		✓					
	2 Sawi		✓					
	3 Brokoli		✓					
	4 Tomat		✓			✓		
	5 Wortel		✓					
	6 Kol		✓					
	7 Kembang kol		✓					
	8 Buncis		✓					
	9 Pakcoy		✓					
	10 Nangka muda		✓					
	11 Ketimun mentah		✓					
	12 Kangkung		✓					
	13 Kacang panjang		✓					
	14 Labu siam		✓					
	15 Pepaya muda		✓					
	16 Toge		✓					
	17 Terong Bulat		✓					
	18 Terong Panjang		✓					
	19 Oyong		✓					
	20 Daun Singkong		✓					
	Jumlah							
	Rata-Rata Skor							
BUAH	1 Pepaya		✓			✓		
	2 Salak		✓			✓		
	3 Jeruk		✓					
	4 Mangga		✓					
	5 Jambu biji		✓					
	6 Pisang		✓					
	7 Anggur		✓					
	8 Apel		✓					
	9 Belimbing		✓			✓		
	10 Duku		✓					
	11 Durian		✓					
	12 Jambu air		✓					
	13 Melon		✓					
	14 Rambutan		✓					
	15 Semangka		✓					
	Jumlah							
	Rata-rata Skor							
	1 Kopi					✓		
	2 Teh..					✓		
	3 Es Kelapa Muda					✓		

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						SKORING
		>1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	3 kali per minggu	< 3 kali per minggu	< 1 kali per minggu	Tidak Pernah	
		50	25	15	10	1	0	
MINUMAN	4 Jus Buah Kemasan		✓					
	5 Es teler		✓					
	6 Cappucino		✓					
	7 Es jagung		✓					
	8 Pop ice		✓					
	9 Es ubi ungu		✓					
Jumlah								
Rata-rata Skor								
SNACK / SELINGAN	1 Bakwan		✓					
	2 Tahu Isi		✓					
	3 Pempek		✓					
	4 Risol		✓					
	5 Mie Bakso		✓					
	6 Mie Ayam		✓					
	7 Siomay		✓					
	8 Batagor		✓					
	9 Keripik pisang		✓					
	10 Lontong sayur		✓					
	11 Mie goreng		✓					
	12 Soto ayam		✓					
	13 Sate ayam lontong					✓		
	14 Gado-gado					✓		
	15 Bubur sumsum					✓		
	16 Bubur kacang hijau					✓		
	17 Soto kambing lontong					✓		
	18 Soto sapi					✓		
	19 Kerupuk					✓		
	20 Martabak coklat					✓		
Jumlah								
Rata-rata Skor								

Ket: Skor A. >1 kali per hari (sering sekali dikonsumsi) : skor 50
frekuensi: B. 1 kali hari / 4-6 kali seminggu (sering dikonsumsi) : skor 25
C. 1-3 kali per minggu (Biasa dikonsumsi) : skor 15
D. < 3 kali per minggu (Kadang kadang dikonsumsi) : skor 10
E. < 1 kali per minggu (Jarang dikonsumsi) : skor 1
F. Tidak pernah dikonsumsi : skor 0

Bengkulu, 2025

Mahasiswa

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

-
-
- Memberi skor sesuai pilihan respon/jawaban
 - >1 kali per hari (sering sekali dikonsumsi) : skor 50
 - 1 kali hari / 4-6 kali seminggu (sering dikonsumsi) : skor 25
 - 1-3 kali per minggu (Biasa dikonsumsi) : skor 15
 - < 3 kali per minggu (Kadang kadang dikonsumsi) : skor 10
 - < 1 kali per minggu (Jarang dikonsumsi) : skor 1
 - Tidak pernah dikonsumsi : skor 0
- Jumlahkan skor per kelompok Bahan makanan
- Hitung skor rata-rata per kelompok bahan makanan dengan cara membagi skor total per kelompok BM : Jumlah Item Bahan Makanan

Lampiran 8 food recall 3 x 24 jam Intervensi Minggu Pertama

JURUSAN GIZI POLITEKNIK KEMENKES BENGKULU	
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI	
KODE DOKUMEN	IDENTITAS DOKUMEN
D.III/GIZI	FORM FOOD RECALL
TANGGAL BERLAKU	
IDENTITAS MAHASISWA	
Nama Mahasiswa :	NIM :
Tingkat Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)
IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode :	Usia :
Hari, tanggal :	Tahun :
Alamat Lengkap :	Jenis Kelamin : L P

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROTEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Nasi Putih	Beras	2 Ctg	100	230.4	5.0	0.5	59.6
	Ayam Kacap	Daging Ayam	1 Ptg	70	114.0	10.8	2.6	0.0
	Bening Toge + Tahu	Toge	50	30.5	3.5	1.3	2.4	
		Tahu	1 Ptg	110	83.6	8.9	5.3	2.1
Jumlah					0	0	0	0
Selingan	-	-						
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi								
Siang	Nasi Putih	Beras	1 Ptg	75	230.4	5.0	0.5	59.6
	Ikan Bakar	Ikan Mujair	1 Ptg	70	33.6	7.3	0.3	0.0
	Bening Bayam + Wortel	Bayam	100	37.0	3.7	0.2	7.3	
		Wortel	100	25.8	1.0	0.2	4.8	
	tempe bacem	tempe	1 Ptg	50	9.9	0.5	3.8	8.5
Jumlah					0	0	0	0
Selingan	Jus Buah naga	Buah naga		2ft	532.4	6.4	22.0	82.8
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi								

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Malam	Nasi Putih Telur Rebus Bening Tahu + Bayam	Beras		75	240.7	5.0	0.5	59.6
		Telur Ayam	1 butir	55	85.3	6.9	5.8	0.6
		Tahu	1 Pkg	110	82.6	8.9	5.3	2.1
		Bayam		100	37.0	3.7	0.2	7.5
		Bawang Putih		5	1.9	0.1	0.0	1.0
		Bawang Merah		8	8.8	0.3	0.0	2.0
	Jumlah			0	0	0	0	
Selingan								
	Jumlah			0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Catatan :					2.269,0	80,9	50,9	300,7

Catatan :
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, 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

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI	
IDENTITAS DOKUMEN	
KODE DOKUMEN D.III/GIZI	FORM FOOD RECALL TANGGAL BERLAKU
IDENTITAS MAHASISWA	
Nama Mahasiswa :	NIM :
Tingkat Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya IIA)
IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode :	Halka Usia : Tahun Jenis Kelamin : L P
Hari, tanggal :	Tgl Bulan Tahun
Alamat Lengkap :	

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI URT	ESTIMASI NILAI				
				Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Masi Putih Ikan Bk kuning (abu siam + wortel)	Beras	1 Ptg	75	270,7	5,0	0,5	59,6
		Ikan Mujair		70	33,6	7,3	0,3	0,0
		(abu siam		100	20,1	0,9	0,3	7,3
		wortel		100	25,8	1,0	0,2	7,3
Jumlah					0	0	0	0
Selingan								
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi								
Siang	Masi Putih Tepur Puyuh + Tahu Bacem Sagur Asem	Beras	5 butir	35	270,7	5,0	0,5	59,6
		Tepur Puyuh	1 Ptg	50	92,5	6,4	6,9	0,8
		Tahu		110	83,6	8,9	5,3	2,1
		Jagung Manis		60	64,8	2,0	0,8	15,1
		Kacang		100	22,7	2,5	0,3	2,3
					20,9	1,1	0,2	7,3
Jumlah					0	0	0	0
Selingan	Puding Buah naga	Buah naga		250	532,9	6,3	22,0	83,8
		Puding		7	0,0	0,0	0,0	0,0
		Gula Pasir		5	19,8	0,0	0,0	5,0
Jumlah					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi								
					0	0	0	0

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Malam	Misi Putih SOP Ayam	Beras		75	230,7	5,0	0,5	19,6
		bagging Ayam	1 Pkg	40	114,0	10,8	7,6	9,0
		wortel		100	25,8	1,0	0,2	4,8
		kambang kol		100	22,7	2,5	0,3	2,3
		buncis		50	17,9	0,9	0,2	4,0

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,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



JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI



KODE DOKUMEN
D.II/GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

FORM *FOOD RECALL*

TANGGAL BERLAKU

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : _____ NIM : _____

Tingkat/Kelas : _____ (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Hgikat Usia : _____ Tahun Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P

Hari, tanggal : _____ Tgl _____ Bulan _____ Tahun _____

Alamat Lengkap : _____

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Soto sayur + Bihun	Bihun Ayam Tanpa kulit Toge Kori		50 40 50 50	180,5 114,0 30,5 6,8	0,2 10,8 3,3 0,6	0,1 7,6 1,7 0,2	15,7 0,0 2,9 0,6

Lampiran 9 food recall 3 x 24 jam Intervensi Minggu Terakhir

JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU		PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI						
IDENTITAS DOKUMEN		TANGGAL BERLAKU						
KODE DOKUMEN	FORM FOOD RECALL							
IDENTITAS MAHASISWA								
Nama Mahasiswa :	NIM :							
Tingkat Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)							
IDENTITAS RESPONDEN								
Nama/Kode :	Usia :	Tahun :	Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P					
Hari, tanggal :	Tgl :	Bulan :	Tahun :					
Alamat Lengkap :								
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI	ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi	Oatmeal	Sereal		50	175,0	4,0	0,0	10,0
		Pisang		50	46,0	9,5	0,3	11,2
		Susu skim		200	69,8	6,8	6,3	9,8
		Buah naga		250	532,4	6,3	6,8	83,4
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan	-	-						
	Jumlah				0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi								
					0	0	0	0
Siang	Nasi Putih	Beras		35	230,7	5,0	0,5	59,6
	Pindang Ikan	Ikan Mujair	1 Pkg	40	33,6	7,3	0,3	0,0
	Cah kangkung + tomat	Kangkung		100	15,1	2,3	0,2	2,1
		Tomat		65	129,4	12,4	5,0	11,1
		Bawang Merah		15	6,6	0,2	0,0	1,5
		Minyak		5	43,1	0,0	5,0	0,0
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan	Jus Buah naga	Buah naga	1 buah	250	532,4	6,3	22,0	83,4
		gula pasir		5	38,7	0,0	0,0	0,0
	Jumlah				0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi								
					0	0	0	0

JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI									
IDENTITAS DOKUMEN		TANGGAL BERLAKU							
KODE DOKUMEN	FORM <i>FOOD RECALL</i>								
IDENTITAS MAHASISWA									
Nama Mahasiswa : _____		NIM : _____							
Tingkat Kelas : _____ (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)									
IDENTITAS RESPONDEN									
Nama/Kode : <u>Halka</u>		Usia : _____ Tahun Jenis Kelamin : <u>L</u> <u>P</u>							
Hari, tanggal : _____		Tgl. _____ Bulan _____ Tahun _____							
Alamat Lengkap : _____									
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	
Pagi	Nasi Putih Sop Ayam	Beras		75	290,7	5,0	0,5	59,6	
		Ayam Tanpa Kulit	1 Pkg	70	114,0	10,8	7,6	0,0	
		Sawi		100	15,1	2,3	0,2	2,1	
		Kol		100	13,6	1,2	0,3	1,2	
		Tempe bacem	1 Pkg	50	99,5	9,5	3,8	8,5	
		Kecap		25	15,0	2,6	0,0	1,4	
Jumlah						0	0	0	0
Selingan	-	-							
Jumlah						0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi						0	0	0	0
Siang	Nasi Putih Pindang Ikan Bening Toge + Tahu	Beras		75	290,7	5,0	0,5	59,6	
		Ikan Mujair	1 Pkg	40	33,6	7,3	0,3	0,0	
		Toge		100	60,9	6,6	3,9	7,8	
		Tahu		100	83,6	8,9	5,4	2,1	
						0			
Jumlah						0	0	0	0
Selingan	Puding Mangga	Mangga puding Gula Pasir	1 buah	180	117,0	0,9	0,5	30,6	
				7	0,0	0,0	0,0	0,0	
				5	38,7	0,0	0,0	0,5	
Jumlah						0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi						0	0	0	0



JURUSAN GIZI POLTEKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI



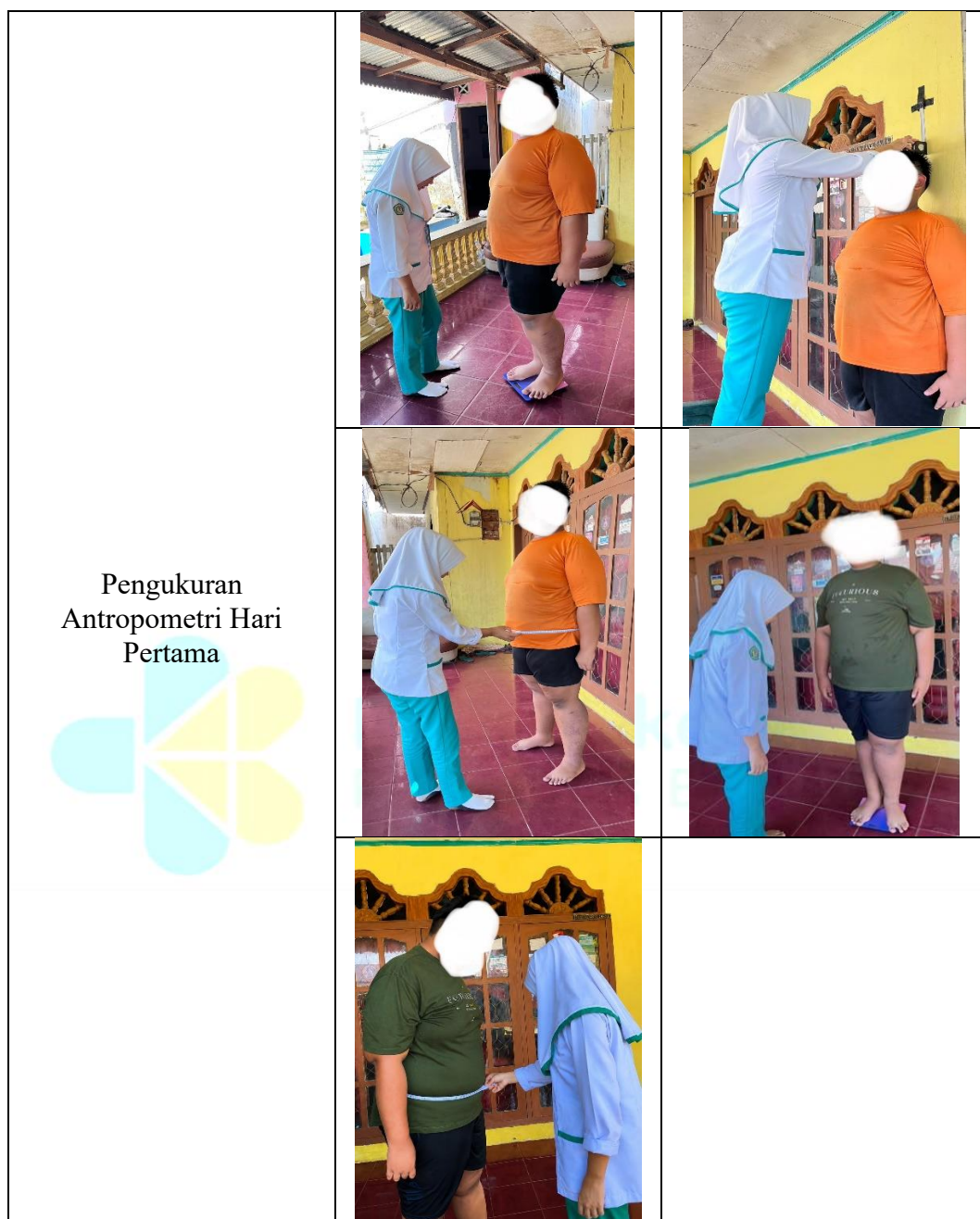
IDENTITAS DOKUMEN	
KODE DOKUMEN D.HUGIZI	FORM FOOD RECALL
TANGGAL BERLAKU	

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

IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode : Hatikai	Usia : Tahun Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P
Hari, tanggal :	Tgl : Bulan : Tahun :
Alamat Lengkap :	

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	
Pagi	Nasi Putih	Beras	1 butir	75	270.7	5.0	0.5	59.6	
	Telur Rebus	Telur Ayam		55	85.3	6.9	5.8	0.6	
	Bening Bayam + Tahu	Bayam		100	32.0	3.7	0.2	7.3	
		Tahu		85	64.6	6.9	4.1	1.6	
		Bawang Merah		8	1.9	0.1	0.0	1.0	
		Bawang Putih		8	8.8	0.3	0.0	2.0	
Jumlah					0	0	0	0	
Selingan	-	-							
Jumlah					0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	
Siang	Nasi Putih	Beras	1 pfg	75	270.7	5.0	0.5	59.6	
	Ikan Bakar Kuning	Ikan Mujair		70	33.6	7.3	0.3	0.0	
	Tempe Bacem	Tempe		65	129.1	12.9	5.0	11.1	
		Kacang		25	15.0	2.6	0.0	1.4	
	Pacoy Rebus	Pacoy		100	32.0	3.7	0.2	7.3	
Jumlah					0	0	0	0	
Selingan	Jus Pisang	Pisang gula Pasir	5	100	82.0	1.0	0.5	23.9	
				5	38.7	0.0	0.0	10.0	
Jumlah					0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	

Lampiran 10 Dokumentasi Selama Intervensi



Edukasi Gizi Selama
Intervensi



Pengukuran
Antropometri Hari
Terakhir



Lampiran 11 Lembar Leaflet



OBESITAS PADA ANAK REMAJA



APA ITU OBESITAS?

Obesitas ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal, yang dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan.

FAKTOR PENYEBAB OBESITAS?

Faktor penyebab obesitas, di antaranya adalah faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Pola makan yang berkontribusi pada obesitas sering kali melibatkan makanan siap saji (fast food) dan junk food yang memiliki kandungan gizi rendah.

EDUKASI PASIEN OBESITAS

modifikasi gaya hidup sehat melalui pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, dan manajemen stres, serta pemahaman tentang kondisi dan komplikasi yang mungkin timbul.




TUJUAN DIET

- mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur dan kebutuhan aktivitas fisik untuk mendapatkan kesehatan tubuh secara menyeluruh.
- Mencapai status gizi normal.
- Mengurangi asupan energi sehingga tercapai penurunan BB 0,5-1 kg per minggu.

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Makan pagi :
 Nasi putih : 100 gr
 ayam saus pedas manis : 40 gr
 Tempe orek : 50 gr
 Tumis sawi putih : 100 gr
 Buah ptg pepaya : 110 gr

Makan Siang :
 Nasi putih : 100 g
 Pindang ikan : 40 gr
 Pepes tahu : 110 gr
 Tumis wortel+ buncis : 100 gr
 Buah ptg apel : 85 gr

Makan pagi :
 Nasi putih : 100 gr
 Telur ceplok saus tiram: 55 gr (1 btr)
 Tempe bacem : 50 gr
 Tumis labu siam: 100 gr
 Buah ptg semangka : 180 gr

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN TIDAK DIANJURKAN

- Karbohidrat yang dianjurkan : karbohidrat kompleks seperti, nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal.
- Karbohidrat yang tidak dianjurkan : karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis dan gurih.
- Protein hewani yang dianjurkan : Daging tidak berlemak, ikan, telur, ayam tanpa kulit, keju dan susu rendah atau tanpa lemak.
- protein hewani yang tidak dianjurkan : Daging berlemak banyak; unggas dan kulit, daging kambing, daging bebek, sosis, cornet, sarden, ham, susu fullcream, susu kental manis.
- Protein nabati yang dianjurkan : kacang hijau, kacang merah dalam jumlah terbatas direbus; tempe, tahu, oncom, ditumis, dikukus, dipanggang; susu kedele.
- protein nabati yang tidak dianjurkan : kacang-kacangan yang diolah dengan cara di goreng atau ditambahkan santan kental.
- Zat pengatur yang dianjurkan : sayuran tinggi serat; kol, sawi, labak, sayuran banyak serat; genjer, kapri dan singkong, nangka, kekacih, melinjo, pare, Bayam, kangkung, kacang panjang, buncis muda, oyong muda dikupas, labu siam, labu kuning, labu air, tomat, kembang kol, ketimun buah segar; pisang, pepaya, jeruk, mangga, sawi, alpukat, sari sirih, jambu biji.
- zat pengatur yang tidak dianjurkan : sayuran yang dimasak menggunakan santan kental atau margarin atau mentega dalam jumlah banyak durian, alpukat, manis buah-buahan, buah yang diolah, dengan gula dan susu fullcream atau susu kental manis.
- Minuman yang dianjurkan : -
- minuman yang tidak di anjurkan : soft drink, minuman beralkohol.
- Lemak yang dianjurkan : minyak tidak jenuh tunggal atau ganda, seperti minyak kedelai, minyak jagung, olive oil, yang tidak digunakan untuk menggoreng.
- Lemak yang tidak dianjurkan: santan, margarin, mentega, minyak sayur.

PRINSIP DIET

Karbohidrat sedikit lebih rendah yaitu 55-65% dari kebutuhan energi total, vitamin dan mineral cukup sesuai dengan kebutuhan, dianjurkan untuk 3 kali makan utama dan 2-3 kali makan selingan dan, cairan yaitu 8-10 gelas/ hari.

SYARAT DIET

- Energi rendah diberikan sesuai kebutuhan dengan pengurangan 750 kkal dihari ke 1 yaitu 1.882,5 kkal.
- mengurangi 500-1.000 kkal/hari berdasarkan perhitungan energi
- protein rendah 0,8-1,2 gr/hari
- lemak rendah diberikan sesuai kebutuhan yaitu 41,8 gr
- karbohidrat rendah yaitu 312,02 gr
- serat dianjurkan 20-35 gr/ hari

OBESITAS PADA REMAJA

CEGAH SEKARANG, HIDUP SEHAT DI MASA DEPAN!

APA ITU OBESITAS?

Obesitas adalah kondisi ketika lemak tubuh berlebihan hingga dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari.

TANDA REMAJA MENGALAMI OBESITAS

- ✓ Berat badan naik terus dalam waktu singkat
- ✓ Baju terasa sempit
- ✓ Mudah lelah dan mengantuk
- ✓ Nafsu makan berlebih
- ✓ Jarang bergerak
- ✓ Percaya diri menurun

TAHUKAH KAMU?

1 dari 5 remaja di Indonesia mengalami kelebihan berat badan! Ayo, jaga berat badan idealmu mulai sekarang!

Ingat! Obesitas bukan hanya soal penampilan, tapi tentang KESEHATAN dan KUALITAS HIDUP!

CEK IMT (INDEKS MASSA TUBUH)MU!

Cara mudah mengetahui apakah berat badnmu sudah ideal.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

KATEGORI IMT	REMAJA (10-19 TAHUN)
Kurus	< -2 SD
Normal	-2 SD s/d +1 SD
Gemuk (Overweight)	> +1 SD s/d +2 SD
Obesitas	> +2 SD



PENYEBAB OBESITAS PADA REMAJA

- Pola makan tidak sehat**
Terlalu banyak makanan cepat saji, tinggi gula, garam dan lemak.
- Konsumsi minuman manis berlebihan**
Minuman manis, soda, dan kopi membuat lemak tanpa disadari.
- Stres dan emosi**
Stres, bosan, atau sedih bisa membuat makan menjadi pelarian.
- Kurang aktivitas fisik**
Terlalu sering duduk, main gadget, nonton TV, dan kurang bergerak.
- Kurang tidur**
Tidur kurang dari 7-8 jam bisa memicu nafsu makan berlebih.
- Pengaruh lingkungan**
Kebiasaan keluarga, teman, dan media sosial dapat mempengaruhi pola hidup.

Obesitas yang dibiarkan dapat meningkatkan risiko penyakit serius saat dewasa. Yuk, mulai ubah kebiasaan sekarang!

DAMPAK OBESITAS PADA REMAJA



RISIKO JIKA OBESITAS TIDAK DIKENDALIKAN

- Risiko penyakit jantung dan stroke meningkat
- Kadar gula darah tinggi dan diabetes
- Gangguan hormon dan masalah kesuburan
- Masalah pada sendi dan tulang
- Kualitas hidup menurun



CARA MENCEGAH OBESITAS PADA REMAJA

- Makan Sehat & Seimbang**
Perbanyak sayur, buah, protein, dan pilih makanan rendah gula, garam, serta lemak.
- Batasi Makanan & Minuman Tinggi Kalori**
Kurangi gorengan, makanan cepat saji, dan minuman manis.
- Aktivitas Fisik Teratur**
Berolahraga minimal 60 menit setiap hari seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang.
- Tidur Cukup**
Tidur 7-9 jam setiap malam untuk menjaga keseimbangan hormon dan metabolisme.
- Kelola Stres dengan Baik**
Lakukan aktivitas yang menyenangkan seperti mendengarkan musik, hobi, atau meditasi.
- Minum Air Putih yang Cukup**
Minum air putih minimal 6-8 gelas sehari. Hindari minuman manis berlebihan.

REMAJA SEHAT, INDONESIA KUAT!
Mulai dari diri sendiri, untuk masa depan yang lebih baik.

CARA CEK IMT (INDEKS MASSA TUBUH)MU!

IMT digunakan untuk mengetahui apakah berat badan sudah ideal sesuai dengan tinggi badan dan usia.

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

KATEGORI	HASIL IMT
Kurus	< -2 SD
Normal	-2 SD s/d +1 SD
Gemuk (Overweight)	> +1 SD s/d +2 SD
Obesitas	> +2 SD



Catatan: Hasil IMT perlu disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin. Konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk hasil lebih akurat.

BAHAYA OBESITAS JIKA DIABAIKAN



INGAT! Obesitas bukan karena kurang makan saja, tetapi karena kelebihan asupan dan kurang aktivitas. Mulai perubahan kecil hari ini untuk masa depan yang lebih sehat!

POLA HIDUP SEHAT KUNCI CEGA OBESITAS

- MAKAN SEHAT & SEIMBANG**
 - Perbanyak sayur dan buah
 - Pilih sumber protein sehat (ikan, telur, tahu, tempe)
 - Konsumsi makanan tinggi serat
 - Batasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak
- AKTIF BERGERAK SETIAP HARI**
 - Lakukan aktivitas fisik minimal 60 menit/hari
 - Pilih aktivitas yang disukai: jalan kaki, bersepeda, berenang, menari, olahraga, dll.
- MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP**
 - Minum air putih 6-8 gelas sehari
 - Hindari minuman manis, bersoda, dan berenergi berlebihan
- TIDUR CUKUP & BERKUALITAS**
 - Tidur 7-9 jam setiap malam
 - Tidur cukup membantu mengatur hormon nafsu makan dan menjaga metabolisme tubuh
- KELOLA STRES DENGAN BAIK**
 - Stres dapat memicu makan berlebihan
 - Lakukan hal positif: mendengarkan musik, hobi, meditasi, curhat dengan orang terpercaya

PERUBAHAN KECIL, HASIL BESAR!
Mulai dari langkah sederhana setiap hari, untuk tubuh yang sehat dan masa depan yang cerah.

AYO, MULAI DARI DIRI SENDIRI!

Lakukan langkah-langkah ini secara konsisten:

- TETAPKAN TUJUAN YANG REALISTIS**
Contoh: "Saya akan makan lebih banyak sayur setiap hari" atau "Saya akan olahraga 30 menit setiap hari."
- BUAT JADWAL MAKAN & AKTIVITAS**
Atur waktu makan teratur dan jadwalkan waktu olahraga/aktivitas fisik.
- PANTAU PERKEMBANGANMU**
Cek berat badan dan IMT secara berkala. Catat kemajuanmu dan rayakan setiap pencapaian kecil!
- MINTA DUKUNGAN**
Libatkan keluarga dan teman untuk saling mendukung pola hidup sehat.
- KONSISTEN & JANGAN MENYERAH!**
Perubahan butuh waktu. Tetap semangat dan jangan mudah menyerah!



OBESITAS PADA ANAK REMAJA

KENALI, CEGAH, DAN ATASI
DEMI MASA DEPAN YANG SEHAT!



Remaja sehat,
masa depan gemilang!

DAMPAK OBESITAS PADA REMAJA

Gangguan Kesehatan
Seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung.

Gangguan Psikologis
Rendah diri, mudah stres, depresi, dan perundungan.

Gangguan pada Tulang dan Sendi
Nyeri sendi, cepat lelah, dan risiko cedera lebih tinggi.

Lemak Hati (Fatty Liver)
Penumpukan lemak di hati yang dapat merusak fungsi hati.

Faktor Risiko Penyakit
Meningkatkan risiko diabetes tipe 2, hipertensi, asma, dan masalah tulang.

CARA MENCEGAH OBESITAS PADA REMAJA

Makan Seimbang
Perbanyak sayur, buah, lauk sehat, nasi secukupnya.

Batasi Makanan & Minuman Tinggi Kalori
Kurangi gorengan, makanan cepat saji, dan minuman manis.

Aktivitas Fisik Rutin
Berolahraga minimal 60 menit/hari.

Tidur Cukup
Tidur 7–9 jam setiap malam agar hormon seimbang.

Kelola Stres dengan Baik
Hindari stres berlebihan, lakukan hal positif seperti membaca, mendengarkan musik, hobi lainnya.

Remaja sehat hari ini,
masa depan cerah nanti!!

POLA HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA

Pilih Makanan Sehat

- Piringku: ½ sayur & buah
- ½ lauk sehat
- ½ karbohidrat (nasi, kentang, oat)
- Minum air putih 6–8 gelas/hari

Batasi Junk Food

Aktif Bergerak

Pilih aktivitas yang kamu suka: jalan kaki, bersepeda, berenang, menari, bermain bola.

Kebiasaan Baik Lainnya

Minum air putih

Matikan gadget sebelum tidur

Tidur cukup 7–9 jam

Jaga pikiran positif

FAKTOR PENYEBAB

Makan berlebihan, terutama makanan cepat saji

Kurang aktivitas fisik (terlalu sering menonton/bermain gadget)

Kebiasaan minum manis (soft drink, boba, dll)

Konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak

Kurang tidur

Faktor genetik dan lingkungan

YUK, SADARI SEKARANG!

Obesitas bukan hanya soal tampilan, tetapi tentang **KESEHATAN**.

AYO LAKUKAN SEKARANG!

- Makan sehat setiap hari
- Rutin berolahraga
- Tidur cukup
- Hindari makanan/minuman tinggi kalori
- Jaga berat badan ideal



“Tubuh sehat,
semangat belajar dan
beraktivitas meningkat!”