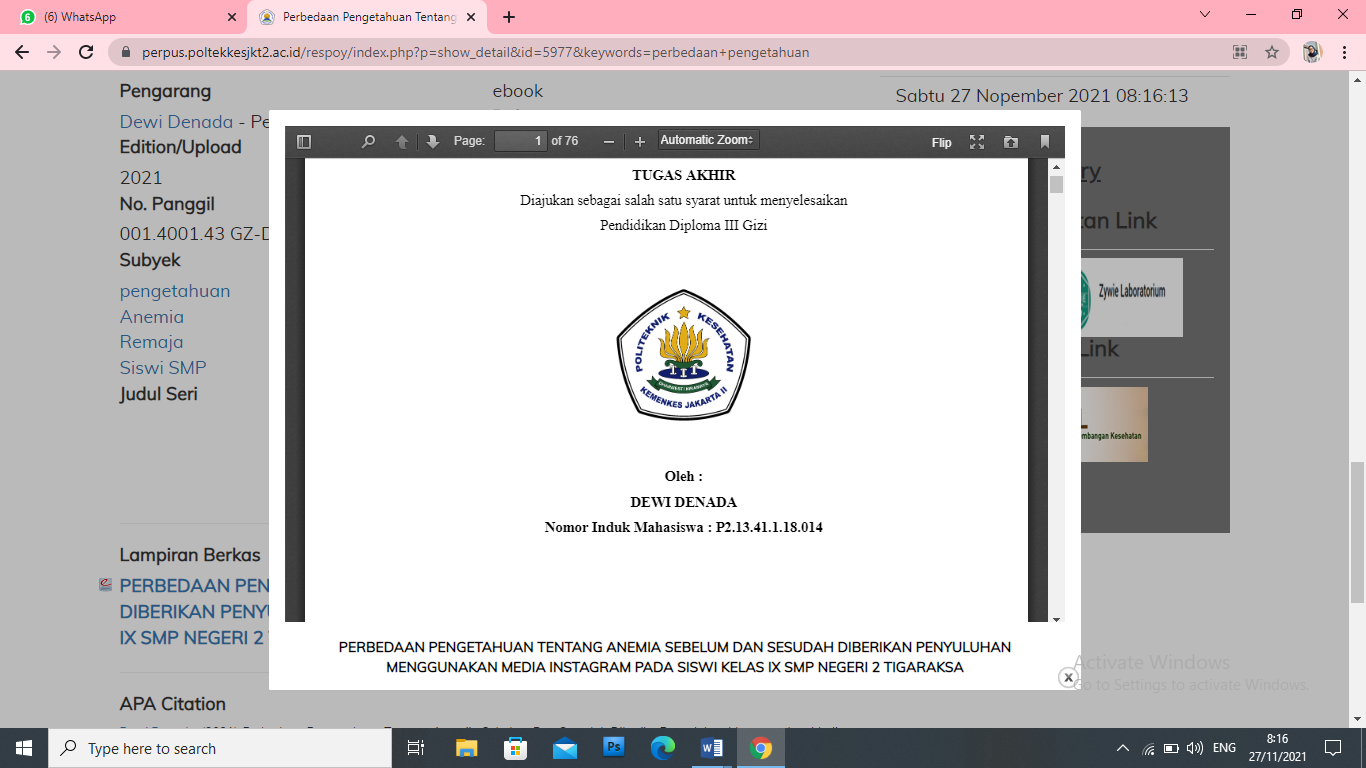
**LAPORAN PELAKSANAAN KELUARGA BINAAN**

**KASUS OBESITAS ANAK SEKOLAH**

**JL. OPHIR DALAM NO. 17 RT 08/RW 01 KEL. GUNUNG KEC. KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN**



**Oleh :**

**NADILA RASMAN SUTANDI**

**Nomor Induk Mahasiswa : P2.13.41.1.19.048**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAKARTA II**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**2022**

# LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Pelaksanaan Keluarga Binaan (KABIN), Praktik Kerja Lapangan Program Intervensi Gizi Masyarakat (PKL PIGM) Program Studi Diploma III di Wilayah Jl. Ophir Dalam No.17 RT 08/RW 01 Kel. Gunung, Kec. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan pada tanggal 14 Februari – 2 Maret 2022 telah mendapat pengesahan oleh pembimbing.

Disusun oleh :

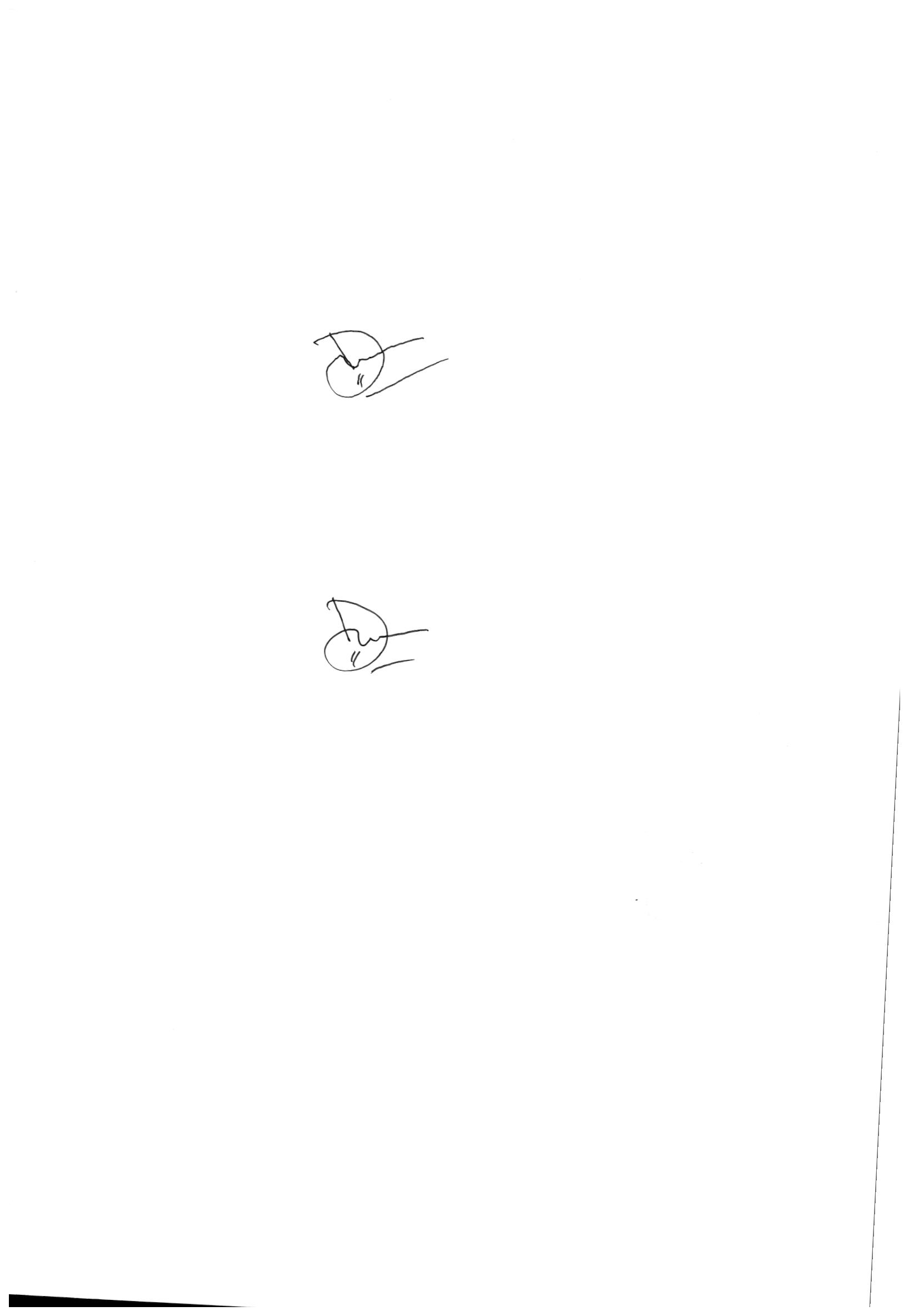
Nama : Nadila RasmanSutandi

NIM : P21341119048

Jakarta, 30 Mei 2022

Mengetahui,

Pembimbing Laporan

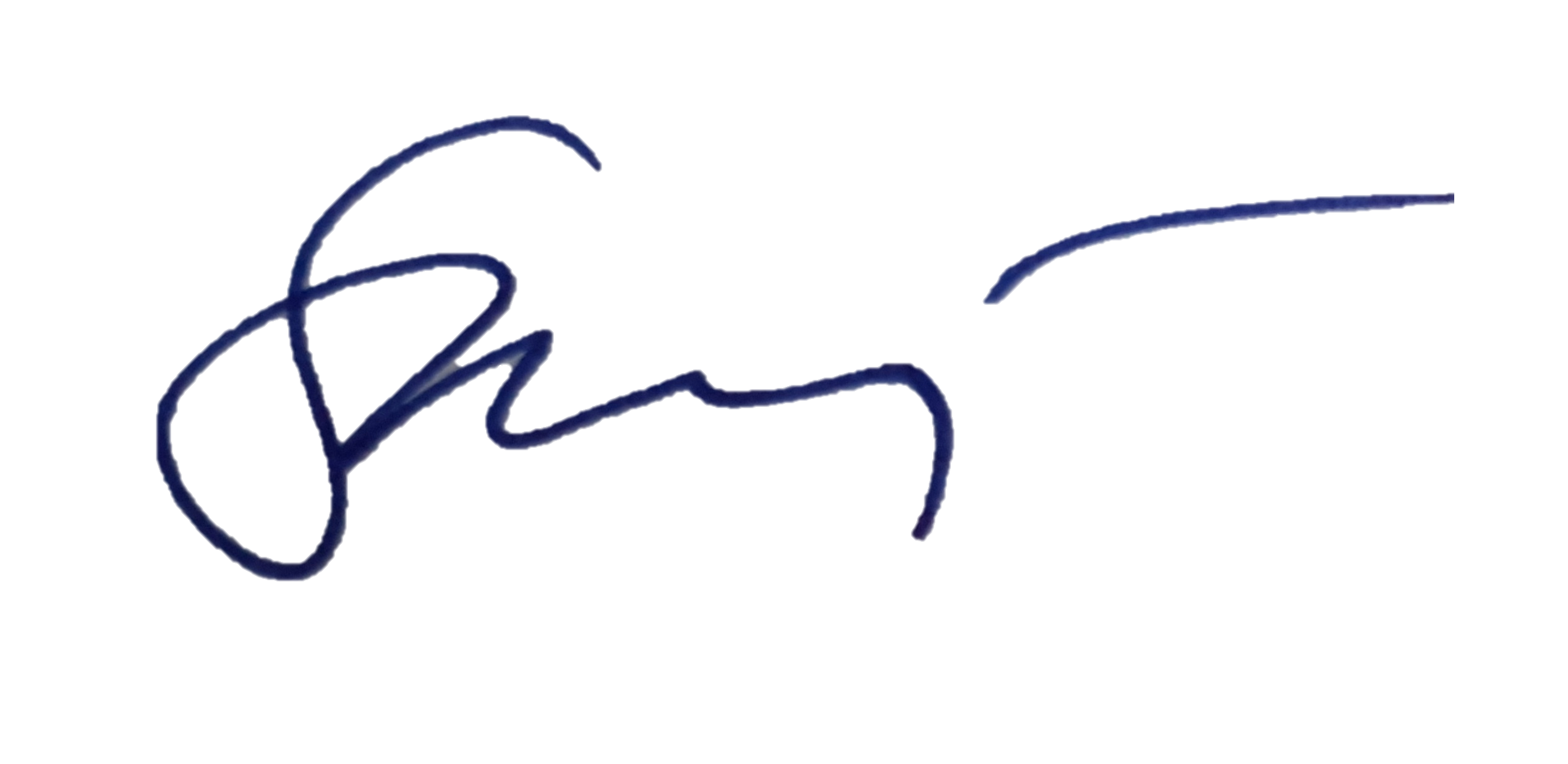


Dr. Didit Damayanti, M. Sc, DrPH

NIP. 196101041983032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III

****

Dr. Syarief Darmawan, S.ST, M. Kes

NIP. 197610022001121002

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat Laporan Pelaksanaan Keluarga Binaan (KABIN) di Jl. Ophir Dalam No. 17 RT 08/RW 01 Kel. Gunung, Kec. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, DKI Jakarta tepat pada waktunya.

Terimakasih kepada Pihak RW dan jajarannya yang telah menerima saya dengan baik dan An. E yang menjadi responden saya dalam kegiatan intervensi yang saya laksanakan. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II, Ketua Program Studi Diploma III beserta para dosen yang membimbing dalam melaksanakan kegiatan PKL PIGM (Pelaksanaan Intervensi Gizi Masyarakat).

Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing KABIN (Keluarga Binaan) yaitu Ibu Dr. Didit Damayanti, M. Sc, DrPH yang telah membimbing saya saat penyusunan laporan ini, sehingga saya dapat menyelesaikan laporan ini tepat pada waktunya.

Penulis sadar bahwa penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan dan kesalahannya. Demikian yang dapat saya sampaikan, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Bogor, Mei 2022

Penulis

# DAFTAR ISI

[LEMBAR PENGESAHAN i](#_Toc104494087)

[KATA PENGANTAR ii](#_Toc104494088)

[DAFTAR ISI iii](#_Toc104494089)

[DAFTAR TABEL v](#_Toc104494090)

[DAFTAR GAMBAR v](#_Toc104494091)

[DAFTAR LAMPIRAN v](#_Toc104494092)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc104494093)

[A. Latar Belakang 1](#_Toc104494094)

[B. Rumusan Masalah 2](#_Toc104494095)

[C. Tujuan 2](#_Toc104494096)

[1. Tujuan umum 2](#_Toc104494097)

[2. Tujuan khusus 2](#_Toc104494098)

[D. Manfaat 3](#_Toc104494099)

[BAB II ANALISIS SITUASI MASALAH 4](#_Toc104494100)

[A. Profil Keluarga Binaan 4](#_Toc104494101)

[B. Masalah Gizi dan Faktor Penyebab 6](#_Toc104494102)

[C. Bagan Masalah 10](#_Toc104494103)

[D. Indikator Keberhasilan 11](#_Toc104494104)

[BAB III RENCANA INTERVENSI 13](#_Toc104494105)

[A. Tujuan Intervensi 13](#_Toc104494106)

[B. Bentuk Intervensi 13](#_Toc104494107)

[C. Jadwal Kegiatan Keluarga Binaan 14](#_Toc104494108)

[D. Rencana Intervensi 15](#_Toc104494109)

[E. Plan Of Action Intervensi 19](#_Toc104494110)

[BAB IV PELAKSANAAN INTERVENSI 24](#_Toc104494111)

[A. Kunjungan 1 24](#_Toc104494112)

[B. Kunjungan 2 25](#_Toc104494113)

[C. Kunjungan 3 26](#_Toc104494114)

[D. Kunjungan 4 28](#_Toc104494115)

[E. Kunjungan 5 29](#_Toc104494116)

[F. Kunjungan 6 30](#_Toc104494117)

[G. Kunjungan 7 31](#_Toc104494118)

[H. Kunjungan 8 32](#_Toc104494119)

[BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 34](#_Toc104494120)

[A. Pengetahuan 34](#_Toc104494121)

[B. Asupan 36](#_Toc104494122)

[C. Aktivitas Fisik 37](#_Toc104494123)

[D. Demonstrasi 37](#_Toc104494124)

[E. Perubahan Berat Badan dan Status Gizi 39](#_Toc104494125)

[BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 40](#_Toc104494126)

[A. Kesimpulan 40](#_Toc104494127)

[B. Saran 40](#_Toc104494128)

[DAFTAR PUSTAKA v](#_Toc104494129)

[LAMPIRAN vi](#_Toc104494130)

# DAFTAR TABEL

[Tabel 1 Food Recall 24 Jam Tanggal 14 Februari 2022 6](#_Toc104493997)

[Tabel 2 Jadwal Kegiatan Keluraga Binaan 10](#_Toc104493998)

[Tabel 3 Rencana Intervensi 11](#_Toc104493999)

[Tabel 4 Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi 30](#_Toc104494000)

# DAFTAR GAMBAR

[Gambar 1 Bagan Masalah Gizi Kejadian Obesitas Anak Sekolah 8](file:///C:\Users\USER\Music\FIX%20LAPORAN%20PELAKSANAAN%20KELUARGA%20BINAAN.docx#_Toc104494022)

[Gambar 2 Grafik Perubahan Berat Badan Selama Intervensi 35](#_Toc104494023)

# DAFTAR LAMPIRAN

[Lampiran 1 Dokumentasi Kegiatan Keluarga Binaan vi](#_Toc104494055)

[Lampiran 2 Form 1 : Jenis, Sumber, dan Cara Pengambilan Data v](#_Toc104494056)

[Lampiran 3 Form 2 : Plan Of Action Keluarga Binaan vi](#_Toc104494057)

[Lampiran 4 Form 3 : Tabel HIPPOC x](#_Toc104494058)

[Lampiran 5 Food Recall 24 Jam Sebelum dan Sesudah Intervensi xiii](#_Toc104494059)

[Lampiran 6 Media Edukasi Selama Intervensi xiv](file:///C:\Users\USER\Music\FIX%20LAPORAN%20PELAKSANAAN%20KELUARGA%20BINAAN.docx#_Toc104494060)

# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Keluarga binaan merupakan salah satu rangkaian kegiatan praktik kerja lapangan Manajemen Intervensi Gizi (MIG). Kegiatan ini dilakukan dalam rangka penyelesaian masalah gizi melalu pendekatan keluarga. Keluarga binaan adalah suatu profil keluarga yang salah satu anggotanya mempunyai masalah gizi dan kesehatan untuk dilakukan intervensi pada skala rumah tangga. Dalam keluarga binaan ini, kasus yang diambil yaitu obesitas pada anak sekolah.

Permasalahan obesitas tidak hanya ditemukan di negara maju, seiring berkembang nya teknolgi obesitas juga banyak ditemukan di negara berkembang salah satunya Indonesia. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi *(energy intake)* dengan energi yang digunakan *(energy expenditure)* dalam waktu lama (1). Terjadinya obesitas di Indonesia banyak dijumpai pada masyarakat kelas menengah, hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam mendidik anak-anak mereka untuk hidup lebih sehat dengan cara mencukupi kebutuhan asupan serat hariannya, sering melakukan aktivitas fisik serta cukup berolahraga. Selain itu juga menghindari mengkonsumsi makanan tinggi kalori, seperti pada makanan cepat saji dan sebagainya (2). Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kasus obesitas yang terjadi pada anak usia 5 - 12 tahun di Indonesia sebesar 9,2% dan di DKI Jakarta sebesar 14,01% berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur yang lebih dari Z-score 2 SD (3).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melakukan proses keluarga binaan (KABIN) pada anak sekolah yang memiliki masalah obesitas di Jl. Ophir Dalam No. 17 RT 08/ RW 01, Gunung, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.

## Rumusan Masalah

1. Bagaimana hasil analisis situasi masalah profil keluarga binaan?
2. Apa saja rencana intervensi gizi yang akan dilakukan terhadap keluarga binaan?
3. Bagaimana pelaksanaan intervensi akan dilakukan?
4. Bagaimana hasil pencapaian indikator intervensi yang dicapai?

## Tujuan

### Tujuan umum

Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas pada remaja dengan binaan secara intensif untuk merubah perilaku responden dan menurunkan berat badan secara bertahap sehingga status gizi responden menjadi normal.

### Tujuan khusus

1. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas pada remaja, diet rendah kalori, gizi seimbang, isi piringku, dan aktivtas fisik
2. Mengindentifikasi status gizi responden
3. Menganalisis asupan makan responden
4. Memperbaiki pola makan responden
5. Meningkatkan aktivitas fisik responden
6. Memperbaiki status gizi responden

## Manfaat

1. Bagi mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II Jurusan Gizi, dapat melatih kemampuan mahasiswa dalam melakukan intervensi berdasarkan (POA) yang telah dibuat sebelumnya.
2. Bagi keluarga binaan, dapat memperbaiki status gizi serta meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan dengan pendekatan secara intensif.

# BAB II

# ANALISIS SITUASI MASALAH

## Profil Keluarga Binaan

1. Gambaran Umum

Nama responden : Evelyn Nayra

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Usia : 11 tahun

Status : Siswi kelas 5 SD

Alamat : Jl. Ophir dalam No. 17 RT 08/RW 01

Kel. Gunung, Kec. Kebayoran Baru

Jakarta Selatan

Tanggal pengkajian kabin : 14 Februari – 2 Maret 2022

1. Karakteristik Keluarga

Keluarga yang dibina adalah keluarga Bapak Khoirul Anam dan Ibu Vera Rosita yang bersuku Madura. Bapak K. A dan Ibu V. Rmemiliki 2 orang anak dan yang menjadi responden saya adalah anak pertamanya. Responden tinggal bersama kedua orangtua dan adik perempuannya. Bapak K.A bekerja sebagai pegawai swasta dan Ibu V.R menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT).

1. Riwayat Kesehatan Responden

Responden memiliki riwayat penyakit gastritis (maag) dan kambuh ketika telat makan.

1. Kebiasaan Makan

Frekuensi makan responden sehari-hari 2x makan utama dan 2x selingan, sering mengonsumsi minuman manis dan makanan atau jajanan dengan banyak minyak. Berdasarkan informasi dari ibu responden, responden sering mengonsumsi lauk hewani 2x dalam sekali makan. Responden juga jarang mengonsumsi sayur dan buah. Tidak memiliki alergi pada makanan dan menyukai makanan seblak. Responden memiliki kebiasaan makan dan memasak pada tengah malam ketika merasa lapar, padahal ibu responden sudah mengingatkan untuk tidak makan malam diatas pukul 21.00 WIB

1. Makanan Pokok

Nasi > 1x/ sehari @ 2,5 centong

Roti < 1x/ bulan @ 4 iris

Mie 2-3x/ minggu @ 1 bungkus

Kentang 2-3x/ minggu @ 1 buah

1. Lauk Hewani

Telur > 1x/ sehari @ 1 butir

Ayam 4-5x/ minggu @ 1 potong

1. Lauk Nabati

Tahu 2-3x/minggu @ 1 buah

Tempe 1x/minggu @ 1 potong

1. Sayur

Sayur bayam 1x/ bulan @ 2 centong sayur

Tumis kangkung 2x/ bln @ 2 sdm

Sayur sop 1x/ minggu @ 1 mangkuk

Sayur asem 1x/ minggu @ 2 centong sayur

1. Buah

Pisang 2-3x/ minggu @ 1 buah

Semangka 2-3x/ minggu @ 2 potong

Pear 2x/ bulan @ 1 buah

Pepaya 2x/ bulan @ 1 buah

1. Susu

Susu 1x/ minggu @ 1 bungkus

1. Snack/jajanan ringan

Cireng 4-5x/ minggu @ 2 buah

Sosis goreng 4-5x/ minggu @ 2 buah

Bakso goreng 4-5x/ minggu @ 2 buah

Seblak 2-3x/ minggu @ 1 porsi

Tea jus 4-5x/ minggu @ 1 bungkus plastik

1. Kondisi Lingkungan Rumah

Berdasarkan hasil observasi, lingkungan rumah responden cukup baik. Rumah terdiri dari 2 kamar tidur, 1 kamar mandi, 1 ruang tamu, 1 dapur. Dinding rumah kokoh yang terbuat dari batu bata dan semen. Kamar mandi terdapat didalam rumah, sudah memiliki jamban yang baik. Ventilasi yang ada di rumah responden sudah cukup baik dan rumah responden cukup mendapatkan pencahayaan (dari matahari). Persediaan air bersih untuk keperluan mandi, mencuci baju dan piring sehari-hari bersumber dari PAM. Untuk keperluan air minum dan masak sehari-hari menggunakan air galon isi ulang. Tempat sampah di dalam rumah menggunakan tempat sampah terbuka. Cara penanganan sampahnya dengan cara diambil oleh petugas kebersihan wilayah setempat setiap 2 hari sekali

## Masalah Gizi dan Faktor Penyebab

1. Masalah Utama
2. Assesment
3. Antropometri

BB Aktual : 63,40 kg

TB Aktual : 155 cm

BBI : 44 kg (berdasarkan grafik CDC)

IMT/U : +2,36 SD (kategori obesitas)

1. Biokimia : Tidak ada
2. Fisik/Klinis : Terlihat gemuk
3. Riwayat Makan

Tabel 1 Food Recall 24 Jam Tanggal 14 Februari 2022

|  |  |
| --- | --- |
| Waktu | Hidangan |
| 08.00 | Nasi uduk 1 porsi sedang + ayam goreng bagian paha bawah 1 ptg + bihun goreng 2 sdm + air jahe 1 gelas 185 ml + air putih 1 gelas 225 ml |
| 13.00 | Teajus gula batu 1 gelas plastik + cireng 2 buah + sosis goreng 1 buah + baso goreng 2 buah |
| 15.00 | air putih 1 gelas 225 ml |
| 22.30 | Indomie rebus rasa soto 1 bks + telur rebus 1 butir + tauge 1 genggam tangan |

1. Perhitungan Asupan *Food Recall* 24 jam

* Energi = 1.851,2 kkal
* Protein = 61,5 gr
* Lemak = 104,2 gr
* Karbohidrat = 431,8 gr
* Serat = 2,7 gr

1. Perhitungan Kebutuhan Gizi

* Energi = 44 x 46,2 kkal

= 2.032,8 kkal

* Protein = 44 x1,5 gr = 66 gr

% protein = (66 x 4 x 100%) / 2.032,8 = 13%

* Lemak = 25% x 2.032,8 /9 = 56,4 gr
* Karbohidrat = 62% x 2.032,8 /4 = 315,08 gr
* Serat = 29 gr

1. Presentase Kecukupan Gizi

* Energi = 91%
* Protein = 93,1%
* Lemak = 184,5%
* Karbohidrat = 137%
* Serat = 9,3%

1. Riwayat Personal

* Responden adalah anak pertama dari dua bersaudara
* Responden menyukai makanan yang digoreng
* Tidak memiliki patangan terhadap makanan
* Jarang melakukan aktivitas fisik

1. Diagnosa Gizi
2. Domain asupan

* NI.- 5.5.2 Asupan lemak berlebih berkaitan dengan konsumsi makan responden yang tinggi lemak, ditandai dengan presentase pemenuhan asupan lemak sebesar 184,5%
* NI. – 5.8.2 .Asupan karbohidrat berlebih berkaitan dengan konsumsi makan responden yang tinggi karbohidrat, ditandai dengan presentase pemenuhan asupan energi sebesar 137%

1. Domain klinis

NC. 3.3.1 Kegemukan berkaitan dengan kebiasaan makan responden yang sering membeli jajanan diluar rumah, mengonsumsi makanan yang digoreng, ditandai dengan IMT/U +2,38 SD

1. Domain perilaku

NB. -1.1 kurangnya pengetahuan gizi seimbang berkaitan dengan konsumsi makanan yang tidak bervariasi, ditandai dengan tidak adanya konsumsi lauk nabati, sayur dan buah.

1. Faktor Penyebab Langsung

Faktor penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi responden adalah asupan makanan dalam sehari yang belum seimbang, asupan energi dan lemak melebihi dari kebutuhan. Responden sering mengkonsumsi minuman manis, sering membeli jajanan yang banyak menggunakan minyak, sering mengkonsumsi lauk hewani serta kurangnya konsumsi lauk nabati, sayur dan buah.

1. Faktor Penyebab Tidak Langsung

Faktor penyebab tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi responden berdasarkan hasil observasi dan wawancara adalah responden jarang berolahraga. Faktor lainnya yaitu karena kurangnya pengetahuan terkait dengan gizi seimbang dan kesehatan

## Bagan Masalah

**Masalah Gizi Responden**

Obesitas IMT/U +2,38 SD

**Kecukupan Zat Gizi**

Lemak : 184,5%

Karbohidrat : 137%

**Ketersediaan Pangan**

* Sering membeli jajanan diluar rumah
* Terlalu banyak mengonsumsi makanan olahan tepung dan digoreng

**Pola Asuh**

* Rendahnya aktivitas fisik karena sekolah online dan bermain gadget

Gambar 1 Bagan Masalah Gizi Kejadian Obesitas Anak Sekolah

## Indikator Keberhasilan

|  |  |
| --- | --- |
| Bagan | Indikator Keberhasilan |
| Input | |
| 1. Sasaran: anak sekolah obesitas 2. Pelaksana: mahasiswa 3. Waktu: 8 kali kunjungan 4. Dana: Rp100.000 | 1. Tersedianya 1 orang anak sekolah yang dengan masalah gizi obesitas dan bersedia dibina sebanyak 8 kali pertemuan 2. Tersedianya 1 mahasiswa 3. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan waktu yang sudah ditentukan, yaitu 9 kali kunjungan tatap muka 4. Tersedianya dana sebesar Rp100.000 |
| Proses | |
| Persiapan   1. Mencari informasi mengenai keluarga yang memiliki anak sekolah dengan masalah gizi obesitas 2. Menyiapkan materi dan media yang akan digunakan   Pelaksanaan   1. Perkenalan, verifikasi data dan perizinan terhadap responden 2. Melakukan assessmen awal dengan recall asupan makan dan mengukur antropometri responden (tinggi badan, dan berat badan) 3. Melakukan konseling dan edukasi gizi 4. Melakukan pendampingan aktivitas fisik 5. Melakukan demonstrasi masak 6. Melakukan food recall 24 jam   Evaluasi   1. Pre test dan post test 2. Food recall 24 jam 3. Penimbangan berat badan | Persiapan   1. Mendapatkan informasi mengenai data keluarga 2. Materi dan media sudah dibuat dan siap digunakan   Pelaksanaan   1. Terlaksananya perkenalan dan mendapat persetujuan dari responden dan keluarganya untuk dibina 2. Terlaksananya assessment awal dan dan terlaksananya pengukuran antropometri 3. Terlaksananya konseling dan edukasi gizi 4. Terlaksananya pendampingan aktivitas fisik 5. Terlaksaanya demonstrasi masak 6. Terlaksananya food recall 24 jam   Evaluasi   1. Terlaksananya pre test dan post test 2. Terlaksananya food recall 24 jam 3. Terlaksananya penmbangan berat badan |
| Output | |
| 1. Peningkatan pengetahuan responden terkait dengan obesitas, diet rendah kalori, gizi seimbang dan isi piringku, dan aktivitas fisik 2. Memberikan diet rendah kalori 3. Peningkatan aktvitas fisik | 1. Meningkatnya pengetahuan responden mengenai obesitas, diet rendah kalori, gizi seimbang dan isi piringku, dan aktivitas fisik dengan hasil post-test minimal 80%. 2. Terlaksananya diet rendah kalori 3. Responden terbiasa melakukan aktivitas fisik |
| Outcome | |
| 1. Berat badan responden turun 2. Status gizi responden normal 3. Asupan makanan sesuai dengan kebutuhan | 1. Berat badan responden menurun 2. Nilai Z-Score IMT/U responden menurun 3. Menormalkan asupan makanan responden |

# BAB III

# RENCANA INTERVENSI

## Tujuan Intervensi

1. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas, diet rendah kalori, gizi seimbang, isi piringku, dan jajanan sehat
2. Meningkatkan aktivitas fisik responden
3. Memperbaiki asupan gizi makro sesuai dengan kebutuhan
4. Menurunkan berat badan responden minimal 1 kg selama intervensi berlangsung

## Bentuk Intervensi

1. Konseling Gizi

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan responden mengenai obesitas, diet rendah kalori, PUGS, isi piringku, dan aktivitas fisik.

1. Aktivitas Fisik

Kegiatan ini dilakukan untuk memotivasi responden untuk meningkatkan aktivitas fisik selama 30 menit/hari.

1. Demonstrasi Masak

Kegiatan ini dilakukan untuk mencotohkan kepada responden dan ibu responden bagaimana membuat salah satu camilan sehat untuk responden.

## Jadwal Kegiatan Keluarga Binaan

Tabel 2 Jadwal Kegiatan Keluraga Binaan



## Rencana Intervensi

Dalam melakukan intervensi terhadap Keluarga Binaan, yang dilakukan selama 8 kali pertemuan, dilaksanakan di tempat dan waktu yang telah disepakati. Berikut adalah deskripsi perencanaan intervensi yang dilakukan :

Tabel 3 Rencana Intervensi

| Pertemuan ke - | Materi | Deskripsi | Media | Metode | Sasaran |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Selasa, 15 Februari 2021 | 1. Perkenalan, verifikasi data, dan perizinan responden 2. Melakukan assesment awal dan pengukuran antropometri | 1. Memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan keluarga binaan, dan memohon perizinan akan ada 8 kali kunjungan mahasiswa kepada responden dan keluarga 2. Melakukan assesment awal, dan mengukur BB, TB, Lingkar Perut responden | Alat antropometri (timbangan digital, microtoise, dan meteran) | Diskusi, tanya jawab, dan pengukuran | Responden dan keluarga |
| Rabu, 16 Februari 2022 | Melakukan wawancara food recall 24 jam dan FFQ | Mengkaji pola makan responden dengan wawancara food recall dan FFQ | Form recall 24 jam, form FFQ, dan buku foto makanan | Wawancara, diskusi, dan tanya jawab | Responden |
| Minggu, 20 Februari 2022 | 1. Melakukan konseling gizi mengenai obesitas dan diet rendah kalori | 1. Memberikan penjelasan kepada responden mengenai obesitas dan diet rendah kalori 2. Memberikan pre-test sebelum dilakukan konseling dan post-test setelah dilakukan konseling | Poster, form pre-test dan post-test | Ceramah, diskusi, tanya jawab | Responden |
| Selasa, 22 Februari 2022 | 1. Konseling gizi mengenai aktivitas fisik 2. Melakukan aktivitas fisik jogging | 1. Memberikan pre-test sebelum dilakukan edukasi 2. Memberikan penjelasan kepada responden mengenai pengertian, jenis-jenis, dan manfaat dari aktivitas fisik 3. Memberikan post-test sesudah dilakukan edukasi 4. Melakukan aktivitas fisik jogging bersama responden | Poster, form pre-test dan post-test | Ceramah, diskusi, tanya jawab, aktivitas fisik bersama | Responden |
| Rabu, 23 Februari 2022 | * Konseling gizi mengenai PUGS dan isi piringku * Melakukan wawancara food recall 24 jam hari kedua | * Memberikan pre-test sebelum dilakukan edukasi * Memberikan penjelasan mengenai PUGS dan Isi Piringku * Memberikan post-test sesudah dilakukan edukasi * Mengkaji pola makan responden dengan wawancara food recall 24 jam | Poster, form pre-test dan post-test | Ceramah, diskusi, tanya jawab | Responden |
| Minggu, 27 Februari 2022 | Melakukan aktivitas fisik jogging | Melakukan aktivitas fisik jogging bersama responden | - | aktivitas fisik bersama | Responden |
| Senin, 28 Februari 2022 | Demonstrasi masak camilan sehat | Mendemonstrasikan pembuatan camilan sehat sebagai alternatif untuk membantu mengurangi kebiasaan jajan responden | Alat dan bahan untuk membuat camilan sehat | Demonstrasi | Responden dan keluarga |
| Rabu, 2 Maret 2022 | 1. Melakukan wawancara food recall terakhir 2. Melakukan pengukuran antropometri 3. Penutup | 1. Mengkaji pola makan responden dengan wawancara food recall terakhir 2. Mengukur berat badan responden setelah intervensi 3. Memberikan bahan kontak sebagai tanda terima kasih | Timbangan digital, buku foto makanan, form recall | Wawancara, pengukuran | Responden dan keluarga |

## Plan Of Action Intervensi

1. Kelompok/judul intervensi : Konseling Gizi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Deskripsi intervensi | Tujuan Umum & Khusus | Target & sasaran langsung | Rincian Kegiatan | Personil/Instansi terkait | | Tempat  Kegiatan | Waktu (lama keg) | Sumber daya | |
| Langsung | Pendukung | Jenis | Asal |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Memberikan edukasi gizi dan berdiskusi dengan responden | **Tujuan umum :** Meningkatkan pengetahuan responden  **Tujuan khusus :**   1. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas dan diet rendah kalori 2. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai gizi seimbang dan isi piringku 3. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai aktivitas fisik | Remaja obesitas usia 11 tahun | **Persiapan**   1. Mengatur jadwal konseling 2. Mencari bahan materi 3. Menyiapkan media yang akan digunakan   **Pelaksanaan**   1. Pembukaan 2. Mengisi pre test 3. Penjelasan materi mengenai obesitas, diet rendah kalori, gizi seimbang, isi piringku, dan jajanan sehat 4. Diskusi dan tanya jawab 5. Mengisi post test 6. Review dan kesimpulan 7. Penutup   **Evaluasi**  Nilai post-test responden setidaknya mencapai 80%. | Mahasiswa | Keluarga responden | Rumah keluarga yang dibina | Februari – Maret 2022 | **Man :**  Mahasiswa,responden  **Material :**   1. Leaflet 2. Poster 3. Video 4. Pre-post test   **Machine**  Laptop  **Metode :**  Diskusi, tanya jawab | **Man**  Mahasiswa  **Material**   1. Kemenkes 2. Mahasiswa 3. Youtube   **Machine**  Mahasiswa |

1. Kelompok/judul intervensi : Aktivitas Fisik Bersama

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Deskripsi intervensi | Tujuan Umum & Khusus | Target & sasaran langsung | Rincian Kegiatan | Personil/Instansi terkait | | Tempat  Kegiatan | Waktu (lama keg) | Sumber daya | |
| Langsung | Pendukung | Jenis | Asal |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Kegiatan aktivitas fisik yaitu jogging bersama dilakukan selama 30 menit | **Tujuan umum :**  Meningkatkan frekuensi aktivitas fisik responden  **Tujuan khusus :**   1. Menurunkan berat badan responden 2. Memotivasi responden untuk melakukan aktivitas fisik | Remaja obesitas usia 11 tahun | **Persiapan**   1. Mengatur jadwal jogging bersama 2. Mencari tempat untuk melakukan jogging   Pelaksanaan   1. Melakukan pemanasan 2. Jogging bersama selama 30 menit 3. Melakukan pendinginan | Mahasiswa | Keluarga respoden | Rumah keluarga yang dibina | Februari – Maret 2022 | **Man :**  Mahasiswa, responden | **Man**  Mahasiswa |

1. Kelompok/judul intervensi : Demonstrasi Masak

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Deskripsi intervensi | Tujuan Umum & Khusus | Target & sasaran langsung | Rincian Kegiatan | Personil/Instansi terkait | | Tempat  Kegiatan | Waktu (lama keg) | Sumber daya | |
| Langsung | Pendukung | Jenis | Asal |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Kegiatan memperagakan membuat cemilan sehat | **Tujuan umum :**  Memberikan contoh cemilan sehat dan menunjukkan cara membuatnya  **Tujuan khusus :**   1. Responden dan keluarga responden mengetahui contoh cemilan sehat dan cara membuatnya 2. Responden dan keluarga responden dapat membuat cemilan sehat 3. Responden terbiasa untuk mengonsumsi cemilan sehat | Remaja obesitas usia 11 tahun | **Persiapan**   1. Mengatur jadwal demonstrasi masak 2. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan   **Pelaksanaan**   1. Pembukaan 2. Memberitahu cemilan yang akan dimasak dan memberikan resepnya 3. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan 4. Membuat cemilan sehat 5. Membersihkan alat yang telah digunakan 6. Menyajikan cemilan sehat kepada responden 7. Responden dan keluarga responden mencicipi camilan sehat | Mahasiswa | Keluarga responden | Rumah keluarga yang dibina | Februari – Maret 2022 | **Man :**  Mahasiswa, keluarga responden  **Material :**  Bahan yang dibutuhkan untuk membuat cemilan sehat  **Machine**  Alat yang dibutuhkan untuk membuat cemilan sehat | **Man**  Mahasiswa, keluarga responden  **Material**  Keluarga responden  **Machine**  Keluarga responden |

# BAB IV PELAKSANAAN INTERVENSI

## Kunjungan 1

1. Hari, tanggal kunjungan : Selasa, 15 Februari 2022
2. Kegiatan : Perkenalan, Pengukuran antropometri dan Pengambilan data dasar
3. Deskripsi kegiatan :

Pada hari pertama melakukan perkenalan, menjelaskan tujuan kegiatan keluarga binaan, dan menanyakan ketersediaan melakukan intervensi selama 8 kali kunjungan. Selanjutnya dilakukan pengukuran antropometri

1. Tujuan :
2. Tujuan umum

Membantu keluarga dalam mengenali masalah gizi responden, mengetahui status gizi responden, dan mengatasi masalah tersebut

1. Tujuan khusus
2. Mengukur antropometri responden terdiri dari tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut
3. Menggali informasi mengenai karakteristik keluarga responden, riwayat kesehatan responden dan keluarga, dan kondisi lingkungan rumah.
4. Sasaran : Responden dan keluarga responden
5. Tempat : Rumah responden
6. Waktu : 13.00 - 13.50 WIB
7. Rincian kegiatan :
8. mahasiswa memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan
9. mahasiswa menanyakan ketersediaan untuk menjadi responden yang akan diintervensi selama 8 kali kunjungan
10. melakukan pengukuran antropometri yaitu mengukur tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut
11. mewawancarai ibu/responden untuk pengambilan data dasar
12. penutupan dan membuat janji untuk kunjungan berikutnya
13. Media : Timbangan digital dan microtoise
14. Metode : Wawancara, pengukuran antropometri
15. Hasil kegiatan :

Didapatkan hasil pengukuran antropometri yaitu berat bedan 63,40 kg, tinggi badan 155 cm, LILA 27 cm.

1. Faktor pendukung : Mendapatkan izin darikeluarga responden dan bersedia menjadi responden
2. Faktor penghambat : Tidak ada

## Kunjungan 2

1. Hari, tanggal kunjungan : Selasa, 16 Februari 2022
2. Kegiatan : Wawancara food recall 24 jam dan FFQ
3. Deskripsi kegiatan : Melakukan wawancara kebiasaan makan responden, food recall 24 jam dan FFQ
4. Tujuan
5. Tujuan umum

Mendapatkan informasi mengenai kebiasaan pola makan dan analisis asupan gizi responden

1. Tujuan khusus
2. Mengidentifikasi kebiasaan pola makan responden
3. Mengidentifikasi estimasi asupan responden selama sehari
4. Sasaran : Responden
5. Tempat : Rumah Responden
6. Waktu : 13.00 - 14.10
7. Rincian kegiatan :
8. Pembukaan
9. Melakukan wawancara food recall 24 jam dan FFQ
10. Menggali masalah gizi yang berkaitan dengan asupan
11. Penutup dan membuat janji untuk kunjungan berikutnya
12. Media : Buku foto makanan
13. Metode : Wawancara
14. Hasil kegiatan :

Asupan energi sebesar 1.680,1 kkal, protein sebesar 43,2 gr, lemak sebesar 78,3 gr, karbohidrat sebesar 213,8 gr , serat sebesar 2,7 gr, frekuensi makan 2x makan utama dan 2x selingan, kurang makan sayur dan buah dengan frekuensi 2-3x/ minggu, kebiasaan makan responden yaitu makan lauk hewani 2x dalam satu kali makan, sering mengonsumsi makanan seperti seblak, basreng.

1. Faktor pendukung : Cuaca cukup cerah
2. Faktor penghambat : Responden tidak begitu ingat makanan yang dimakan kemarin dan tidak konsentrasi karena ditunggu temannya untuk bermain bersama.

## Kunjungan 3

1. Hari, tanggal kunjungan : Minggu, 20 Februari 2022
2. Kegiatan :

Penyampaian hasil diagnosa gizi dan rencana intervensi, konseling gizi mengenai obesitas dan diet rendah kalori

1. Deskripsi kegiatan :

Menjelaskan kepada responden mengenai hasil diagnosa gizi terkait food recall 24 jam dan rencana intervensi yang akan dilakukan selama 7 hari ke depan, dan menyepakati bersama. Kemudian menjelaskan mengenai apa itu obesitas, penyebab obesitas, cara pencegahannya dan diet rendah kalori.

1. Tujuan :
2. Tujuan umum

Menjelaskan masalah dan penyebab masalah gizi responden dan rencana intervensi, serta untuk meningkatkan pengetahuan mengenai masalah gizi yang di alami oleh responden

1. Tujuan khusus
2. Mengidentifikasi penyebab masalah gizi responden
3. Mencapai kesepakatan bersama mengenai rencana intervensi yang diajukan
4. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas dan diet rendah kalori
5. Sasaran : Responden
6. Tempat : Rumah Responden
7. Waktu : 13.30 - 14.00 WIB
8. Rincian kegiatan :
9. Pembukaan
10. Menjelaskan hasil diagnosa gizi berdasarkan data yang telah didapat dan tujuan serta rencana intervensi kepada responden
11. Mengisi pre-test
12. Menjelaskan mengenai apa itu obesitas, penyebab obesitas, cara pencegahannya dan diet rendah kalori.
13. Mengisi post-test
14. Penutup dan membuat janji untuk kunjungan berikutnya
15. Media : Poster
16. Metode : Diskusi dan tanya jawab
17. Hasil kegiatan :

Menyampaikan hasil diagnosa gizi responden yaitu memiliki Z-score IMT/U sebesar +2,38 dan sudah termasuk kategori obesitas dan responden menyetujui rencana intervensi yang akan dilakukan selama 7 hari kedepan, salah satunya yaitu melakukan konseling, edukasi, aktivitas fisik, dan demonstrasi masak, responden dapat memahami dan menjelaskan kembali mengenai obesitas dan diet rendah kalori dilihat dari diskusi dan tanya jawab, dan hasil pretest mengenai Obesitas dan Diet Rendah Kalori memperoleh score 60.

1. Faktor pendukung :

Responden antusias mendengarkan materi yang disampaikan

1. Faktor penghambat : Tidak ada

## Kunjungan 4

1. Hari, tanggal kunjungan : Selasa , 22 Februari 2022
2. Kegiatan : Konseling Gizi Mengenai Aktivitas Fisik, Jogging Bersama
3. Deskripsi kegiatan : Memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik dan melakukan jogging bersama
4. Tujuan :

Meningkatkan pengetahuan dan rutinitas melakukan aktivitas fisik

1. Sasaran : Responden
2. Tempat : Rumah Responden dan Taman
3. Waktu : 14.00 - 16.00 WIB
4. Rincian kegiatan :
5. Pembukaan
6. Mengisi pre-test
7. Menjelaskan mengenai pengertian, jenis-jenis, manfaat, dan persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik
8. Mengisi post-test
9. Persiapan sebelum jogging
10. Melakukan jogging bersama selama 30 menit
11. Penutup dan membuat janji untuk kunjungan berikutnya
12. Media : Poster
13. Metode : Diskusi dan tanya jawab
14. Hasil kegiatan :

Responden dapat menjelaskan kembali mengenai pengertian, jenis-jenis, manfaat, dan persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik yang dapat dilihat dari hasil post-test lebih tinggi daripada pre-test yaitu dari score 60 ke 100, dan responden melakukan jogging selama 30 menit

1. Faktor pendukung : Tersedianya transportasi yang memadai
2. Faktor penghambat : Cuacanya mendung, responden merasa kelelahan dan ingin cepat selesai

## Kunjungan 5

1. Hari, tanggal kunjungan : Rabu, 23 Februari 2022
2. Kegiatan : Konseling Gizi Mengenai PUGS dan Isi Piringku
3. Deskripsi kegiatan : Memberikan penjelasan kepada responden mengenai PUGS dan Isi Piringu
4. Tujuan
5. Tujuan umum

Meningkatkan pengetahuan mengenai PUGS dan Isi Piringku

1. Tujuan khusus
2. Responden dapat memahami penjelasan mengenai PUGS dan Isi Piringku
3. Responden dapat menjelaskan kembali mengenai PUGS dan Isi Piringku
4. Sasaran : Responden
5. Tempat : Rumah Responden
6. Waktu : 13.30 - 14.00 WIB
7. Rincian kegiatan :
8. Mengisi pre-test
9. Memberikan materi mengenai PUGS dan Isi Piringku
10. Mengisi post-test
11. Penutup dan membuat janji untuk kunjungan berikutnya
12. Media : Poster
13. Metode : Diskusi dan tanya jawab
14. Hasil kegiatan :

Responden dapat menjelaskan kembali mengenai PUGS dan Isi Piringku, yang dapat dilihat dari hasil post-test lebih tinggi daripada pre-test yaitu dari score 40 ke 90

1. Faktor pendukung :

Responden sangat menyimak dan mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa

1. Faktor penghambat : Tidak ada

## Kunjungan 6

1. Hari, tanggal kunjungan : Minggu, 27 Februari 2022
2. Kegiatan : Aktivitas Fisik Jogging Bersama
3. Deskripsi kegiatan : Melakukan kegiatan aktivitas fisik yaitu jogging bersama
4. Tujuan : Meningkatkan aktivitas fisik responden
5. Sasaran : Responden
6. Tempat : Stadion Gelora Bung Karno
7. Waktu : 16.00 - 17.00 WIB
8. Rincian kegiatan :
9. Berangkat dari rumah responden dengan mengendarai grabcar
10. Sesampainya di Stadion melakukan pemanasan selama 5 menit
11. Melakukan jogging bersama selama 25 menit
12. Melakukan pendinginan selama 5 menit
13. Pulang ke rumah responden
14. Media : -
15. Metode : -
16. Hasil kegiatan :

Responden hanya bisa melakukan jogging selama 20 menit dari yang ditargetkan karena merasa kelelahan.

1. Faktor pendukung : Cuacanya cerah dan respoden semangat untuk melakukan jogging
2. Faktor penghambat : Responden merasa kelelahan sehingga sering meminta istirahat

## Kunjungan 7

1. Hari, tanggal kunjungan : Senin, 28 Februari 2022
2. Kegiatan : Demonstrasi Masak Camilan Sehat “Pancake Pisang”
3. Deskripsi kegiatan : Melakukan demo masak dan masak bersama responden dan ibu responden membuat camilan sehat
4. Tujuan : Mengetahui cara membuat camilan sehat dan dapat mempraktikannya di rumah
5. Sasaran : Responden
6. Tempat : Rumah Responden
7. Waktu : 14.00 - 15.00 WIB
8. Rincian kegiatan :
9. Menyiapkan resep pembuatan pancake pisang
10. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan
11. Menggabungkan semua bahan kedalam wadah
12. Memaasak pancake pisang
13. Media : Alat dan bahan yang dibutuhkan
14. Metode : Demonstrasi
15. Hasil kegiatan :

Responden dan ibu responden dapat menjelaskan kembali kandungan gizi dari cemilan sehat yang dibuat dan responden menyukai camilan sehat yang dibuat

1. Faktor pendukung : Tersedianya alat yang dibutuhkan selama proses demonstrasi dan ibu responden membantu dalam proses demonstrasi
2. Faktor penghambat : Responden memperhatikan proses demonstrasi hanya sebentar

## Kunjungan 8

1. Hari, tanggal kunjungan : Rabu, 2 Maret 2022
2. Kegiatan : Wawancara Food Recall 24 Jam Ke-2, Pengukuran Antropometri, Penutupan
3. Deskripsi kegiatan :

Melalukan wawancara food recall 24 jam, pengukuran antropometri, dan penutupan kegiatan KABIN serta pemberian bahan kontak.

1. Tujuan :
2. Tujuan umum

Melakukan evaluasi berupa wawancara food recall 24 jam dan pengukuran antropometri untuk melihat perubahan berat badan responden

1. Tujuan khusus

Mahasiswa mampu menentukan hasil intervensi gizi selama 7x kunjungan

1. Sasaran : Responden
2. Tempat : Rumah Responden
3. Waktu : 14.00 - 15.00 WIB
4. Rincian kegiatan :
5. Pembukaan
6. Wawancara food recall 24 jam
7. Melakukan pengukuran antropometri akhir serta penjelasan status gizi
8. Pemberian bahan kontak kepada responden sebagai tanda terima kasih
9. Memotivasi responden agar dapat memperbaiki/menurunkan berat badan untuk mencapai status gizi baik
10. Media :

Timbangan digital, buku foto makanan, form recall, bahan kontak

1. Metode : Wawancara dan pengukuran antropometri
2. Hasil kegiatan :

Didapatkan hasil penimbangan berat badan akhir yaitu 62.90 kg dan responden mengalami penurunan berat badan sebanyak 500 gr, hal ini belum sesuai dengan target awal yaitu adanya penurunan berat badan minimal 1 kg

1. Faktor pendukung :
2. Selama proses kegiatan intervensi, responden dan keluarga sangat terbuka dengan mahasiswa
3. Keluarga responden mendukung dengan adanya kegiatan intervensi ini
4. Waktu pelaksanaan dilakukan tepat waktu sehingga kegiatan intervensi berjalan sesuai rencana
5. Faktor penghambat :
6. Responden masih sulit untuk meningkatkan aktivitas fisik karena lebih memilih bermain gadget dan bermain bersama teman-temannya
7. Responden masih belum bisa untuk membatasi membeli jajanan disekitar rumah
8. Responden masih sulit untuk lebih sering mengkonsumsi sayur dan buah

# BAB V

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Pengetahuan

Kegiatan Keluarga Binaan (KABIN) yang dilakukan saat manajemen Intervensi Gizi (MIG), dlakukan selama 8 kali kunjungan serta dilakukan pre-test dan post-test sebanyak 3 kali yaitu pada kunjungan 3, 4 dan 5.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Nilai | |
| Sebelum | Sesudah |
| Obesitas dan Diet Rendah Kalori | | | |
| 1 | Pengertian obesitas | 1 | 1 |
| 2 | Klasifikasi obesitas | 0 | 1 |
| 3 | Dampak obesitas | 1 | 1 |
| 4 | Penyebab obesitas | 1 | 1 |
| 5 | Cara pencegahan obesitas | 1 | 1 |
| 6 | Pengertian diet rendah kalori | 0 | 1 |
| 7 | Kegiatan yang dapat mengoptimalkan penurunan berat badan | 1 | 1 |
| 8 | Contoh menu diet rendah kalori | 0 | 0 |
| 9 | Bahan makanan yang dibatasi | 1 | 1 |
| 10 | Pengurangan kalori yang dianjurkan | 0 | 1 |
| Aktivitas Fisik | | | |
| 1 | Pengertian aktivitas fisik | 1 | 1 |
| 2 | Contoh aktivitas fisik ringan | 1 | 1 |
| 3 | Contoh aktivitas fisik sedang | 1 | 1 |
| 4 | Salah satu persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik | 0 | 1 |
| 5 | Manfaat aktivitas fisik | 0 | 1 |
| PUGS dan Isi Piringku | | | |
| 1 | Pengertian gizi seimbang | 1 | 1 |
| 2 | Bahan makanan sumber karbohidrat | 1 | 1 |
| 3 | Bahan makanan sumber protein hewani | 1 | 1 |
| 4 | Bahan makanan sumber protein nabati | 1 | 1 |
| 5 | Bontoh menu gizi seimbang | 0 | 1 |
| 6 | Jumlah pesan gizi seimbang | 0 | 1 |
| 7 | 3 pesan pokok dalam isi piringku | 0 | 1 |
| 8 | Pembagian makanan pokok dalam isi piringku | 0 | 1 |
| 9 | Pembagian lauk pauk dalam isi piringku | 0 | 1 |
| 10 | Pembagian sayur dan buah dalam isi piringku | 0 | 0 |
| Jumlah skor | | 13 | 23 |
| Presentase (%) | | 52 | 92 |

Tabel 4 Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dari tabel diatas pengetahuan responden meningkat 40 % yaitu 23 jumlah soal yang benar setelah diberikan intervensi selama keluarga binaan. Namun masih ada beberapa pertanyaan yang masih belum terjawab dengan benar yaitu pada contoh menu diet rendah kalori dan pembagian sayur dan buah dalam Isi Piringku. Lalu mahasiswa memberikan penjelasan kembali mengenai pertanyaan yang masih belum benar tersebut.

Pada rencana intervensi sebelumnya mahasiswa ingin mengetahui perbedaan pengetahuan responden mengenai Jajanan Sehat sebelum dan sesudah intervensi pada tanggal 22 Februari 2022 karena responden sering memberi jajanan disekitar rumah. Namun mahasiswa membatalkan rencana intervensi tersebut karena responden sudah mengikuti penyuluhan mengenai Jajanan Sehat di Kantor Kelurahan Gunung yang dilaksanakan pada 19 Februari 2022 sehingga akan mempengaruhi nilai pre-test da post-test selama intervensi keluarga binaan berlangsung.

## Asupan

Asupan maka dinilai menggunakan form recall 24 jam yang dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada pertemuan pertama (sebelum intervensi), pertemuan kelima, dan pertemuan terakhir (setelah intervensi). Terdapat penurunan presentase asupan zat gizi makro responden. Berikut hasil analisa kecukupan responden sebelum, selama, dan setelah intervensi

Grafik 1 Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat terjadi perubahan presentase asupan zat gizi makro sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis asupan gizi makro pada recall pertama yaitu energi sebesar 118,44%, protein sebesar 81,21%, lemak sebesar 198,73%, dan karbohidrat 100%. Hal ini disebabkan karena kebiasaan makan responden yang tidak teratur, sering membeli jajanan di luar rumah yang mengandung tinggi lemak, dan jarang mengonsumsi sayur dan buah. Namun setelah diberikan intervensi, asupan makan responden mengalami penurunan energi sebesar 109,36%, lemak sebesar 105,32%, dan peningkatan karbohidrat sebesar 119,85% dan serat 26,6% walaupun belum mencapai 100% dari yang ditargetkan. Hal ini disebabkan oleh perubahan makanan responden yang sedikit demi sedikit mulai menerapkan diet rendah lemak seperti dalam seminggu terakhir sudah mulai meningkatkan konsumsi sayur seperti sayur sop, sayur asem, dan tumis tauge jamur. Selain itu responden juga sudah mengonsumsi buah seperti buah jeruk, buah pisang, dan jus jambu. Namun pada saat monitoring responden masih terlihat mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan minyak seperti seblak, basreng, cireng dan belum terbiasa untuk tidak jajan di luar rumah dan masih belum bisa melakukan aktivitas fisik secara rutin.

## Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik responden dilihat dari laporan langsung ibu responden mengenai kegiatan apa saja yang sudah dilakukan dalam sehari selama dirumah. Aktivitas fisik yang dianjurkan seperti membantu pekerjaan rumah ibu responden seperti mencuci, menyapu, mengepel. Selain itu jogging selama 30 menit/hari pada pagi atau sore hari. Namun pada kenyataannya, responden kurang konsisten dalam melakukan kegiatan ini. Hal ini ditandai dengan frekuensi aktivitas fisik yang tidak setiap hari dilakukan berdasarkan laporan langsung dari ibu responden karena responden masih belum terbiasa untuk melakukannya dan lebih memilih bermain gadget atau bertemu dan jajan bersama teman-temannya. Sehingga perlu adanya motivasi dari keluarga responden atau olahraga bersama teman responden untuk melakukan aktivitas fisik bersama selama 30 menit/hari. Responden juga dapat melakukan aktivitas fisik melalui gadget dengan mencoba melakukan *game online* seperti *Zombie, Run!* dengan mengambil 1.000 langkah untuk menghindari kejaran zombie. *Game online* ini bisa dilakukan disekitar rumah responden dengan cara jogging maupun berlari.

## Demonstrasi

Pada kunjungan ke-7 dilakukan kegiatan demonstrasi pembuatan camilan sehat yaitu “pancake pisang”. Alasan membuat pancake pisang karena rendah lemak dan kalori serta responden menyukai pancake dan responden kurang mengonsumsi buah sehingga ingin mengombinasikan antara makanan yang responden suka dan yang kurang dikonsumsi yaitu buah. Selain itu pembuatan pancake pisang sangat mudah.

Nilai Gizi dalam 1 porsi pancake pisang adalah :

* Energi : 143,24 kkal
* Protein : 4,4 gram
* Lemak : 3,5 gram
* Karbohidrat :23,74 gram

|  |  |
| --- | --- |
| Alat | Bahan |
| * Teflon * Sodet * Sendok sayur * Piring * Sendok * Whisk * Sendok ukur * Gelas ukur * Baskom kecil | * 15 gr telur * 25 gr tepung terigu * 25 gr pisang * 30 ml susu low fat * 1 sdt gula pasir * ¼ sdt baking powder * 1 sdt minyak sayur |

Cara Pembuatan :

1. Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan
2. Masukkan tepung terigu,telur, gula pasir, susu dan baking powder. Aduk hingga merata
3. Haluskan 25 gr pisang dan tuangkan minyak sayur kedalam adonan Aduk hingga merata
4. Panaskan teflon, lalu ambil adonan sebanyak 1 sendok sayur. Masak dengan menggunakan api kecil hingga adonan matang
5. Sajikan pancake pisang

## Perubahan Berat Badan dan Status Gizi

Perubahan berat badan dilihat dari hasil pengukuran antropometri sebelum dan sesudan intervensi. Pada tujuan awal mahasiswa dan responden membuat kesepakatan terlebih dahulu mengenai penurunan berat badan sebanyak 1 kg selama proses keluarga binaan berlangsung. Berikut grafik perubahan berat badan sebelum dan sesudah intervensi.

Gambar 2 Grafik Perubahan Berat Badan Selama Intervensi

Berdasarkan grafik perubahan berat badan responden mengalami penurunan dari pengukuran pertama sebesar 63,40 kg menjadi 62,90 kg dengan selisih 0,5 kg selama 1 minggu masa intervensi. Hal ini belum sesuai target yang disepakati oleh responden dan mahasiswa yaitu menurunkan berat badan minimal 1 kg dalam seminggu. Hal itu disebabkan karena responden masih jarang melakukan aktivitas fisik dan hanya melakukan aktivitas fisik yaitu jogging 2x dalam seminggu selama 20 menit. Status gizi responden juga masih dalam kategori obesitas.

# BAB VI

# KESIMPULAN DAN SARAN

## Kesimpulan

1. Pengetahuan responden mengenai obesitas, diet rendah kalori, PUGS, isi piringku, dan aktivitas fisik mengalami peningkatan sebesar 40% dari sebelumnya 52% menjadi 92% setelah dilakukan konseling gizi.
2. Presentase kecukupan zat gizi makro responden mengalami penurunan pada energi sebesar 109,36% dan lemak 105,32% dan peningkatan zat gizi mikro yaitu serat sebesar 26,6%.
3. Responden masih kurang konsisten untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit/hari karena masih belum terbiasa.
4. Terjadi penurunan berat badan pada responden dari pengukuran antropometri awal 63,40 kg menjadi 62,90 kg selama intervensi dilakukan.
5. Status gizi responden berdasarkan IMT/U tidak mengalami perubahan.

## Saran

Responden disarankan untuk terus mengurangi makanan tinggi lemak dan gula serta mengikuti diet rendah kalori yang sudah diberikan untuk memperbaiki status gizinya. Selain itu keluarga responden dapat memotivasi responden untuk melakukan aktivitas fisik bersama dan membatasi makanan yang dibeli responden diluar rumah.

# DAFTAR PUSTAKA

1. P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Apa itu Obesitas [Internet]. 2018. Availabel from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-obesitas>
2. Wahyu, G. G. (2009).Obesitas pada anak. Bentang Pustaka
3. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). 2018

# LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Kegiatan Keluarga Binaan

|  |  |
| --- | --- |
| Kunjungan ke-1 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.56 (2).jpegC:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.56.jpeg**  **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.56 (1).jpeg** |
| Kunjungan ke-2 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.56 (4).jpeg** |
| Kunjungan ke-3 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 08.25.46.jpeg** |
| Kunjungan ke-4 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.56 (3).jpegC:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.55 (1).jpeg** |
| Kunjungan ke-5 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.55 (3).jpeg** |
| Kunjungan ke-6 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.54 (5).jpegC:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.54 (6).jpeg** |
| Kunjungan ke-7 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.54 (2).jpegC:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.55 (2).jpeg**  **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.54 (4).jpeg** |
| Kunjungan ke-8 | **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.54 (1).jpegC:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.29.45.jpeg**  **C:\Users\USER\Downloads\WhatsApp Image 2022-03-21 at 07.28.54.jpeg** |

Lampiran 2 Form 1 : Jenis, Sumber, dan Cara Pengambilan Data

**POA INTERVENSI PANGAN DAN GIZI KESEHATAN**

**INTERVENSI/PROYEK/PROGRAM : KELUARGA BINAAN**

Alamat : Jl. Ophir Dalam No.17 RT 08/RW 01 Kel. Gunung, Kec. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data yang diambil** | **Jenis data kualitatif/kuantitatif** | **Sumber data primer/sekunder** | **Cara pengambilan data** | **Instansi/personil penyedia data** | **Periode** | **Ketersediaan data** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Data Diri | Kualitatif | Primer | Wawancara | Responden dan keluarga | 1x | Ada |
| Data Antropometri | Kuantitatif | Primer | Pengukuran antropometri di awal dan akhir | Mahasiswa | 2x | Ada |
| Data Asupan | Kuantitatif | Primer | Melakukan food recall 24 jam di awal dan akhir intervensi | Mahasiswa | 2x | Ada |
| Data Pengetahuan | Kuantitatif | Primer | Menggunakan kuesioner pre-test dan post-test | Mahasiswa | 3x | Ada |

Lampiran 3 Form 2 : Plan Of Action Keluarga Binaan

**POA INTERVENSI PANGAN DAN GIZI KESEHATAN**

**INTERVENSI/PROYEK/PROGRAM : KELUARGA BINAAN**

Alamat : Jl. Ophir Dalam No.17 RT 08/RW 01 Kel. Gunung, Kec. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Deskripsi intervensi | Tujuan Umum & Khusus | Target & sasaran langsung | Rincian Kegiatan | Personil/Instansi terkait | | Tempat  Kegiatan | Waktu | Sumber daya | |
| Langsung | Pendukung | Jenis | Asal |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Keluarga binaan adalah kegiatan yang dilakukan untuk membentuk keluarga yang dibina mengenali masalah gizinya dan melakukan pendekatan secara intensif dalam mengatasi masalah tersebut dengan melakukan konseling gizi, aktvitas fisik, dan demonstrasi masak | **Tujuan Umum**  Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas pada remaja dengan binaan secara intensif untuk merubah perilaku responden dan menurunkan berat badan secara bertahap sehingga status gizi responden menjadi normal  **Tujuan Khusus**  1.Meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas pada remaja, diet rendah kalori, gizi seimbang, isi piringku, dan aktivtas fisik  2.Mengindentifikasi status gizi responden  3.Menganalisis asupan makan responden  4.Memperbaiki pola makan responden  5.Meningkatkan aktivitas fisik responden  Memperbaiki status gizi responden | Target : keluarga yang memiliki anak sekolah obesitas | **Persiapan :**   * Mencari informasi dan data mengenai keluarga yang memiliki anak sekolah obesitas. * Menyusun POA * Menyiapkan materi dan media yang akan digunakan   **Pelaksanaan :**  Kunjungan ke-1   * Perkenalan, meminta izin untuk dijadikan responden * Pengukuran antropometri awal * Melakukan assesment awal   Kunjungan ke-2   * Melakukan wawancara food recall 24 jam dan FFQ   Kunjungan ke-3   * Penyampaian diagnosa gizi * Menyepakati rencana intervensi * Konseling gizi mengenai obesitas dan diet rendah kalori   Kunjungan ke-4   * Konseling gizi mengenai aktivitas fisik * Melakuka jogging bersama   Kunjungan ke-5   * Konseling gizi mengenai PUGS dan Isi Piringku   Kunjungan ke-6   * Melakukan jogging bersama   Kunjungan ke-7   * Melakukan demonstrasi masak camilan sehat yaitu pancake pisang   Kunjungan ke-8   * Pengukuran antropometri akhir * Wawancara food recall 24 jam * Pemberian bahan kontak dan penutupan   **Monitoring dan Evaluasi :**   * Food recall 24 jam * Pengukuran antropometri * Pre-test dan post-test | Mahasiswa | Keluarga respoden | Rumah keluarga yang dibina | 15 Februari – 2 Maret 2022 | **Man :**  Mahasiswa, responden dan keluarga  **Material :**  1. Media poster  2. Pre-test dan post-test  3. Bahan membuat camilan sehat  4. Bahan kontak  **Machine:**  1.Timbangan digital  2. Alat membuat camilan sehat  **Method :**  1. Diskusi  2. Tanya jawab  3.Pengukuran  4.Wawancara  5.Demonstrasi  **Money :**  Rp100.000,00 | **Man**  Mahasiswa |

Lampiran 4 Form 3 : Tabel HIPPOC

**POA INTERVENSI PANGAN DAN GIZI KESEHATAN**

**INTERVENSI/PROYEK/PROGRAM : KELUARGA BINAAN**

Alamat : Jl. Ophir Dalam No.17 RT 08/RW 01 Kel. Gunung, Kec. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kegiatan** | **Input** | **Proses** | **Output** | **Outcome** |
| Keluarga Binaan | **Man :**  Mahasiswa, responden dan keluarga  **Material :**  1. Media poster  2. Pre-test dan post-test  3. Bahan membuat camilan sehat  4. Bahan kontak  **Machine:**  1.Timbangan digital  2. Alat membuat camilan sehat  **Method :**  1. Diskusi  2. Tanya jawab  3.Pengukuran  4.Wawancara  5.Demonstrasi  **Money :**  Rp100.000,00 | **Persiapan :**   * Mencari informasi dan data mengenai keluarga yang memiliki anak sekolah obesitas. * Menyusun POA * Menyiapkan materi dan media yang akan digunakan   **Pelaksanaan :**  Kunjungan ke-1   * Perkenalan, meminta izin untuk dijadikan responden * Pengukuran antropometri awal * Melakukan assesment awal     Kunjungan ke-2   * Melakukan wawancara food recall 24 jam dan FFQ   Kunjungan ke-3   * Penyampaian diagnosa gizi * Menyepakati rencana intervensi * Konseling gizi mengenai obesitas dan diet rendah kalori   Kunjungan ke-4   * Konseling gizi mengenai aktivitas fisik * Melakuka jogging bersama   Kunjungan ke-5   * Konseling gizi mengenai PUGS dan Isi Piringku   Kunjungan ke-6   * Melakukan jogging bersama   Kunjungan ke-7   * Melakukan demonstrasi masak camilan sehat yaitu pancake pisang   Kunjungan ke-8   * Pengukuran antropometri akhir * Wawancara food recall 24 jam * Pemberian bahan kontak dan penutupan   **Monitoring dan Evaluasi :**   * Food recall 24 jam * Pengukuran antropometri * Pre-test dan post-test | 1. Peningkatan pengetahuan responden terkait dengan obesitas, diet rendah kalori, gizi seimbang dan isi piringku, dan aktivitas fisik 2. Memberikan diet rendah kalori 3. Peningkatan aktvitas fisik | 1. Berat badan responden turun 2. Status gizi responden normal 3. Asupan makanan sesuai dengan kebutuhan |

Lampiran 5 Food Recall 24 Jam Sebelum dan Sesudah Intervensi

|  |  |
| --- | --- |
| **Food Recall 24 Jam (14/02/2022)** | **Food Recall 24 Jam (02/03/2022)** |
| **Pukul 08.00 =** Nasi uduk 1 porsi sedang + ayam goreng bagian paha bawah 1 ptg + bihun goreng 2 sdm + air jahe 1 gelas 185 ml + air putih 1 gelas 225 ml  **Pukul 13.00** = Teajus gula batu 1 gelas plastik + cireng 2 buah + sosis goreng 1 buah + baso goreng 2 buah  **Pukul 15.00** = Air putih 1 gelas 225 ml  **Pukul 22.30** = Indomie rebus rasa soto 1 bks + telur rebus 1 butir + tauge 1 genggam tangan | **Pukul 08.00 =** Nasi uduk 1 porsi sedang + ati ampela 1 sdm + telur kecap 1 butir + mie goreng 1 ½ garpu  **Pukul 10.00** = Sereal 2 genggam tangan + susu dancow 1 bungkus + air panas 200 ml  **Pukul 11.37** = Jus jambu 225 ml (habis ½ gelas) + gula pasir 1 sdm  **Pukul 15.00** = Cireng 1 buah + basreng 2 buah  **Pukul 22.32** = Nasi 1 porsi sedang + semur telur 1 butir, tahu 1 potong + air putih 1 ½ botol 320 ml |

Lampiran 6 Media Edukasi Selama Intervensi

