



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG</b> Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang - 65112 Telepon (0341) 566075, 571388 Faksimile (0341) 556746 Pos-el : <a href="mailto:direktoral@poltekkes-malang.ac.id">direktoral@poltekkes-malang.ac.id</a> Laman : <a href="http://www.poltekkes-malang.ac.id">Http://www.poltekkes-malang.ac.id</a>	
---	---	---

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/0301/2024 Malang, 02 Februari 2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data  
Dan Penelitian dalam Pemenuhan Tugas  
Akhir Penyusunan Skripsi

Kepada Yth.  
Pimpinan Bimbingan Belajar Brilliant House Course  
(BHC) Wonorejo – Jember  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Athalia Mayrhanitha, (NIM.P17111235024) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Pengambilan Data dan Penelitian, pada:


Tanggal : 10 Februari sd 16 Maret 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Bimbingan Belajar Brilliant House Course  
(BHC) Wonorejo – Jember

Dengan judul :  
Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi dan Berat Badan Remaja dengan Overweight di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember.


Data yang diambil :

1. Pengetahuan Remaja tentang Diet Rendah Energi
2. Sikap Remaja tentang Diet Rendah Energi
3. Konsumsi Makanan Remaja 1 x 24 Jam (recall)
4. Berat Badan Remaja

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi,  
  
Ibnu Fajar, SKM. M.Kes, RD  
NIP. 196610181989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BsE), BSSN

### Lampiran 2. Surat Izin Etik Penelitian

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.DP.04.03/F.XXL31/0266/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Athalia Mayrhanidha  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENKES MALANG  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP,  
TINGKAT KONSUMSI, DAN BERAT BADAN REMAJA DENGAN OVERWEIGHT DI BIMBINGAN BELAJAR  
BHC WONOREJO – JEMBER"**

**"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION WITH BOOKLET MEDIA ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE, ATTITUDE,  
LEVEL OF CONSUMPTION, AND BODY WEIGHT OF ADOLESCENTS WITH OVERWEIGHT IN BHC TUTORING  
WONOREJO - JEMBER"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bajukan/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 16 April 2024 sampai dengan tanggal 16 April 2025.

*This declaration of ethics applies during the period April 16, 2024 until April 16*



*Professor and Chairperson,*  


Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

### Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabrina Dwi Tafla

Alamat : Kraton

Umur : 18

Jenis kelamin : Perempuan

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Tujuan penelitian yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi dengan media booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi, dan Berat Badan Remaja Dengan Overweight di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember".
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada responden.
3. Manfaat ikut kegiatan penelitian sebagai responden.
4. Risiko yang mungkin terjadi.

Menyatakan **setuju** mengikuti penelitian ini dengan catatan sewaktu-waktu jika merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Jember, 10 Februari 2024

Peneliti



(Athalia mayrhanitha)

Responden



( Sabrina )

## Lampiran 4. Pre-test dan Post-test Pengetahuan

### Pre-Test

10/02  
2019

**PENGETAHUAN TENTANG EDUKASI GIZI (DIET RENDAH ENERGI)**

Nama : Melinda  
Usia : 17thn  
Jenis kelamin : Perempuan  
Berat Badan : 65 kg

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, beri tanda silang (X) pada opsi jawaban yang dipilih

- Diet rendah energi dilakukan dengan membatasi jumlah energi/kalori.  
a. Benar  
b. Salah
- Salah satu tujuan dari diet rendah energi yaitu agar berat badan turun.  
a. Benar  
b. Salah
- Diet rendah energi boleh dilakukan oleh siapa saja.  
a. Benar  
b. Salah
- Overweight merupakan kelebihan berat badan yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak.  
a. Benar  
b. Salah
- Diet rendah energi mengurangi sumber energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat.  
a. Benar  
b. Salah
- Saat diet rendah energi diusahakan lebih banyak menggunakan karbohidrat sederhana seperti gula.  
a. Benar  
b. Salah
- Diet rendah energi mengonsumsi sayuran yang tinggi serat.  
a. Benar  
b. Salah
- Dianjurkan mengonsumsi buah seperti alpukat saat melakukan diet rendah energi.  
a. Benar  
b. Salah
- Melakukan penimbangan setiap sebulan sekali untuk mengontrol perubahan berat badan saat melakukan diet rendah energi.  
a. Benar  
b. Salah
- Dianjurkan melakukan olahraga secara teratur minimal 15 menit setiap hari.  
a. Benar  
b. Salah

## Post-test

10/03  
2022

### PENGETAHUAN TENTANG EDUKASI GIZI (DIET RENDAH ENERGI)

Nama : Mei Rinda  
Usia : 17 thn  
Jenis kelamin : P/♀  
Berat Badan : 64 kg

100

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, beri tanda silang (X) pada opsi jawaban yang dipilih

1. Diet rendah energi dilakukan dengan membatasi jumlah energi/kalori.  
 a. Benar  
 b. Salah
2. Salah satu tujuan dari diet rendah energi yaitu agar berat badan turun.  
 c. Benar  
 d. Salah
3. Diet rendah energi boleh dilakukan oleh siapa saja.  
 a. Benar  
 b. Salah
4. Overweight merupakan kelebihan berat badan yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak.  
 a. Benar  
 b. Salah
5. Diet rendah energi mengurangi sumber energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat.  
 a. Benar  
 b. Salah
6. Saat diet rendah energi diusahakan lebih banyak menggunakan karbohidrat sederhana seperti gula.  
 a. Benar  
 b. Salah
7. Diet rendah energi mengkonsumsi sayuran yang tinggi serat.  
 a. Benar  
 b. Salah
8. Dianjurkan mengkonsumsi buah seperti alpukat saat melakukan diet rendah energi.  
 a. Benar  
 b. Salah
9. Melakukan penimbangan setiap sebulan sekali untuk mengontrol perubahan berat badan saat melakukan diet rendah energi  
 a. Benar  
 b. Salah
10. Dianjurkan melakukan olahraga secara teratur minimal 15 menit setiap hari.  
 a. Benar  
 b. Salah

## Lampiran 5. Pre-test dan Post-test Sikap

### Pre-Test

10/02/2024  
M. El Dinda

**SIKAP TENTANG EDUKASI GIZI (DIET RENDAH ENERGI)**

Berilah tanda ceklist (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tanggapan anda!

Keterangan:  
 SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS	
1.	Seseorang yang mengkonsumsi karbohidrat mengalami kegemukan (Overweight)		✓			2
2.	Seseorang yang mengkonsumsi lemak berlebih mengalami kegemukan (Overweight)	✓				4
3.	Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan kegemukan			✓		2
4.	Apabila mengalami kegemukan hal yang paling utama dianjurkan mengkonsumsi goreng-gorengan			✓		3
5.	Seseorang yang mengalami kegemukan menu untuk makanan selingan adalah burger dan sosis			✓		3
6.	Seseorang yang mengalami kegemukan tidak dianjurkan minum minuman manis seperti minuman kemasan		✓			3
7.	Seseorang yang melakukan diet untuk menurunkan berat badan memiliki banyak pilihan makan				✓	1
8.	Seseorang yang mengalami kegemukan boleh mengkonsumsi buah kalengan dan manisan buah		✓			2
9.	sarapan pagi pebting bagi kesehatan				✓	1
10.	Saat melakukan diet penurunan berat badan yang perlu diperhatikan hanya pengurangan konsumsi makanan		✓			2
						23

23 : 40 - 57,5 kurang

## Post-Test

10/07  
2021  
Melinda

### SIKAP TENTANG EDUKASI GIZI (DIET RENDAH ENERGI)

Berilah tanda ceklist (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tanggapan anda!

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS	
1.	Seseorang yang mengkonsumsi karbohidrat mengalami kegemukan (Overweight)			✓		3
2.	Seseorang yang mengkonsumsi lemak berlebih mengalami kegemukan (Overweight)	✓				4
3.	Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan kegemukan	✓				4
4.	Apabila mengalami kegemukan hal yang paling utama dianjurkan mengkonsumsi goreng-gorengan	✓				4
5.	Seseorang yang mengalami kegemukan menu untuk makanan selingan adalah burger dan sosis			✓		3
6.	Seseorang yang mengalami kegemukan tidak dianjurkan minum minuman manis seperti minuman kemasan	✓				4
7.	Seseorang yang melakukan diet untuk menurunkan berat badan memiliki banyak pilihan makan	✓				4
8.	Seseorang yang mengalami kegemukan boleh mengkonsumsi buah kalengan dan manis buah			✓		3
9.	sarapan pagi pebting bagi kesehatan	✓				4
10.	Saat melakukan diet penurunan berat badan yang perlu diperhatikan hanya pengurangan konsumsi makanan				✓	4
						37

37:40: 82,5 huz

## Lampiran 6. Food Recall 1x24 Hours

Sebelum Edukasi

### FORMULIR FOOD RECALL 1x24 JAM

Nama : Riska K.

Tanggal wawancara : Sabtu, 10 Februari 2024

No.	Waktu makan dan nama masakan	Teknik pengolahan	Bahan makanan	Jumlah konsumsi		ket
				URT	Gram	
1.	Makan Pagi Nasi putih Ayam goreng Tempe goreng	Goreng	Nasi Daging ayam Tempe	1 piring 2 dada ayam 1 piring	200 100 0	
2.	Selingan Pagi Dadar gulung pisang goreng	Goreng	Dadar gulung pisang	2 bh 2 bh	100 100	
3.	Makan siang Nasi telur ceplok ayam goreng sayur sop	Goreng	Nasi telur ayam Daging ayam wortel, buncis, kacang paku	1 piring 1 bar 1 dada ayam 2 ctg	200 60 50 70	
4.	Selingan Siang Es teh		Teh gula pasir	1 8 sdm	10 50	
5.	Makan Malam Nasi ikan goreng sayur lalap	Goreng Mak Rebus	Nasi Ikan Timun kacang panjang	3 ctg 1 ekor 3 iris 4 bh	100 100 30 20	
6.	Selingan Malam					



Sesudah Edukasi

FORMULIR FOOD RECALL 1x24 JAM

Nama : Rizka K.

Tanggal wawancara : Minggu, 10 Maret 2024

No.	Waktu makan dan nama masakan	Teknik pengolahan	Bahan makanan	Jumlah konsumsi		ket
				URT	Gram	
1.	Makan Pagi Nasi ayam goreng tahu kukus sayur sop	goreng kukus	Nasi Daging ayam tahu wortel, buncis	3 ctg 1 pka ayam 1 pka tahu 1 pka sayur	100 40 100 70	
2.	Selingan Pagi Es pisang lfo	-	Es pisang lfo	1 bks lfo	SD	
3.	Makan siang Nasi telur ayam rebus tahu kukus kentang kangkung	rebus kukus kukus	Nasi telur ayam tahu kangkung	3 ctg 1 btr 1 pka tahu 1/2 pka	100 60 100 SD	
4.	Selingan Siang Semangka Pondor gulung	-	Semangka Kadar gulung	1 1/2 pka 1 btr	100 SD	
5.	Makan Malam Nasi Telur caplak tempe goreng	goreng	Nasi telur ayam tempe	2 ctg 1 btr 1 pka	100 60 SD	
6.	Selingan Malam semangka	-	Semangka	1 1/2 pka	100	

**Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan**

<p><b>Minggu ke-1</b></p>		<p><b>Menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan selama 5 minggu</b></p>
<p><b>Minggu ke-2</b></p>		<p><b>Konseling gizi pada pertama yaitu mengulik informasi mengenai kebiasaan makan responden dan menjelaskan isi dari <i>booklet</i></b></p>
<p><b>Minggu ke-3</b></p>		<p><b>Konseling kedua, menjelaskan mengenai pedoman gizi seimbang</b></p>

<p><b>Minggu ke-4</b></p>	 A photograph showing a woman wearing a black hijab and a dark blue top. She is holding a carrot stick in her right hand and another carrot stick in her left hand. She is looking towards another person whose back is partially visible on the left side of the frame. The background is a plain white wall with a door and some electrical outlets.	<p><b>Konseling ketiga menanyakan kembali materi yang telah disampaikan pada konseling ke 1 dan ke 2, serta bertanya dengan menggunakan <i>Food Model</i> mengenai bahan makanan penukar</b></p>
<p><b>Minggu ke-5</b></p>	 A photograph showing a person wearing a black hijab sitting at a table. They are writing on a white document with a pen. There are other people and chairs around the table, and a water bottle is visible on the table.	<p><b>Pengambilan data <i>pre-test</i> dan <i>pos-test</i> tingkat pengetahuan dan sikap</b></p>

## Lampiran 8. Booklet



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala lmpahan Rahmat, Taufik dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunun Bookler Diet Rendah Emergi ini dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Semoga bookler ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca.


Harapan penulis semoga booklet ini membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, sehingga penulis dapat memperbaiki bentuk matupun isi booklet ini sehingga kedepannya dapat lebih baik.

Booklet ini penulis akui masih banyak kekurangan karena pengalaman yang penulis miliki sangat kurang. Oleh karena itu penulis harupkan kepada para pembaca untuk memberikan masukan-masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan booklet ini.



*Table of*  
**CONTENTS**

Pengertian Diet Rendah Energi	1
Jenis Diet Rendah Energi	2
Tujuan Diet Rendah Energi	3
Indikasi Pemberian Diet	4
Overweight	5
Prinsip & Syarat Diet	6
Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan	7
Daftar Bahan Makanan Penukar	8
Hal-Hal yang harus di perhatikan	9



# DIET RENDAH ENERGI

## TAHUKAH KAMU??



## Apa itu diet rendah energi ?

Diet rendah energi atau biasa disebut diet rendah kalori adalah salah satu jenis pola diet dengan mengkonsumsi makanan yang berenergi rendah namun memiliki kandungan nutrisi seperti vitamin dan mineral yang cukup, serta serat pangan yang tinggi untuk menurunkan berat badan.



Kebutuhan nutrisi seperti kalori setiap orang berbeda, tergantung beberapa faktor seperti usia, tingkat aktivitas fisik, status kesehatan, gender, dan kondisi mental (apakah sedang mengalami stres atau tidak). Rata-rata kebutuhan kalori remaja sebanyak 2000 kalori/hari.

Kebutuhan kalori rata-rata tidak menjadi patokan karena bisa saja kurang atau lebih dari jumlah tersebut. Apalagi untuk seseorang dengan berat badan berlebih (overweight, obesitas) seharusnya mengurangi kalornya agar berat badan menurun, namun tetap membutuhkannya dalam jumlah cukup untuk energi beraktivitas keseharian.



(12)

## Jenis Diet Rendah Energi



### Low Calorie Diet (LCD)

Pola diet yang merekomendasikan asupan kalori hanya 1000-1500 kkal/hari. komposisi diet ini didasarkan pada prinsip gizi seimbang yaitu 45-55% Karbohidrat, 15-25% Protein, dan 25-30% Lemak. Tetapi dengan defisit energi 500-800 kkal/hari.



### Very Low-Calorie Diet (VLCD)

Diet dengan strategi penurunan berat badan yang cepat yaitu dengan sumber energi tidak lebih dari 800 kkal/hari. Mekanisme kerja diet ini hampir sama dengan diet rendah kalori, perbedaannya hanya pada jumlah asupan kalori 300-800 kkal/hari. Bentuk diet berupa minuman atau makanan terutama makanan tinggi protein (70-100 g/hari) untuk menjaga massa otot. Metode ini amandigunakan jika diikuti dengan suplemen vitamin dan mineral



(13)



## *Apa Tujuan* Diet Rendah Energi??

04

## Tujuan Diet:

- 1 Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur, gender, dan kebutuhan fisik



- 2 Mencapai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal yaitu 18-25 kg/m<sup>2</sup>



- 3 mengurangi asupan energi, sehingga tercapai penurunan berat badan sebanyak ½-1 kg/Minggu. Pastikan bahwa yang berkurang adalah sel lemak dengan mengukur tebal lemak lipatan dan lingkaran pinggang



05

# INDIKASI PEMBERIAN DIET RENDAH ENERGI

Untuk siapa diet  
tersebut diberikan?



Diet ini diberikan kepada seseorang yang memiliki kelebihan berat badan atau biasa disebut **overweight**.

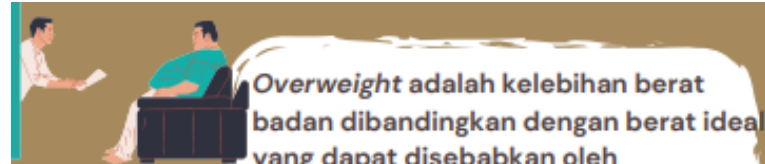


Diet rendah energi diberikan secara bertahap hingga mencapai berat badan normal.



# OVERWEIGHT??

APA ITU  
OVERWEIGHT?  
BAGAIMANA CARA  
MENGETAHUI  
OVERWEIGHT?



Overweight adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak. Overweight pada remaja dikategorikan berdasarkan IMT/U. IMT dihitung menggunakan cara berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m<sup>2</sup>). Setelah nilai IMT diketahui, maka dapat dilakukan perhitungan menggunakan rumus baku untuk mengetahui nilai z-score IMT/U.

## Bagaimana menghitung nilai Z-Score?

$$Z - Score = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{medium}}{\text{nilai simpangan baku rujukan}}$$



## Kategori Status Gizi

Kategori status gizi	Ambang batas Z-score
Gizi buruk	>-3SD
Gizi kurang	-3SD sampai dengan <-2SD
Gizi normal	-2SD sampai dengan +1SD
Gizi lebih ( <i>Overweight</i> )	+ 1SD sampai dengan +2SD
Obesitas	>+2SD

Sumber: Permenkes,2020)

# PRINSIP & SYARAT

## *Diet Rendah Energi*

10

## PRINSIP DIET

- 1 Pembatasan energi sebanyak 500-1000 kkal dari kebutuhan sehari dengan mengurangi sumber energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat.



- 2 Dianjurkan peningkatan pengeluaran energi melalui latihan fisik atau berolahraga



- 3 Diet rendah energi gizi seimbang memberikan banyak pilihan makanan yang dapat dikonsumsi sehingga tercapai pemenuhan kebutuhan zat gizi dan penurunan berat badan secara bertahap. Hal ini akan memberikan kesempatan kepada seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan pola makannya dan menerapkannya pada kehidupan sehari-hari dalam jangka panjang



11



## SYARAT DIET

### 1 Energi rendah

Asupan energi dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari dari kebutuhan normal.

### 2 Protein diberikan sedikit lebih tinggi

Protein diberikan 15-20% dari kebutuhan energi total

### 3 Lemak sedang

Lemak diberikan 20-25% dari kebutuhan energi total. Usahakan sumber lemak berasal dari makanan yang mengandung lemak tidak jenuh ganda

### 4 Karbohidrat sedikit lebih rendah

Diberikan 55-65% dari kebutuhan energi total. Gunakan lebih banyak karbohidrat kompleks agar kenyang lebih lama

5 Serat 25-30 gr/hari, terutama serat larut air

6 Vitamin dan mineral cukup

7 Dianjurkan 3x makan utama & 2-3x makan selingan



12

### MAKANAN YANG DIANJURKAN & TIDAK DIANJURKAN

13





## Makanan yang Dianjurkan

### 1 Makanan Pokok

Karbohidrat kompleks seperti nasi, kentang, jagung, roti (gandum), ubi, singkong, talas, sereal.



### 2 Protein Hewani

ikan, ayam tanpa kulit, daging tidak berlemak, telur, keju, dan susu rendah lemak.



### 3 Protein Nabati

tahu, tempe, oncom, susu kedelai, kacang-kacangan



### 4 Sayuran

sayur banyak serat dan diolah tanpa santan (sawi, kangkung, labu siam, buncis, daun singkong, pare, kol, genjer, oyong)



### 5 Buah-Buahan

Semua buah yang tinggi serat (pepaya, pisang, jeruk, mangga, jambu biji, dll)



### 6 Lemak

Minyak kelapa sawit, minyak zaitun, minyak jagung, minyak kedelai.



### 7 Minuman

Air putih



## Makanan yang Tidak Dianjurkan

### 1 Makanan Pokok

Karbohidrat sederhana (gula pasir, gula merah, sirup, selai, dodol, kue manis dan gurih), mie instan



### 2 Protein Hewani

Daging berlemak, ayam/unggas dengan kulit, daging kambing, bebek, jeroan, makanan yang diawetkan (kornet, sosis, sarden), susu full cream, kental manis



### 3 Protein Nabati

Kacang-kacangan yang digoreng, selai kacang



### 4 Sayuran

sayuran yang diolah dengan santan



### 5 Buah-Buahan

Durian, alpukat, manisan buah, buah kalengan



### 6 Lemak

Minyak kelapa, santan, margarin, mentega, lemak hewani, gorengan



### 7 Minuman

Sirup, alkohol, minuman bersoda, minuman kemasan





## Daftar Bahan Makanan Penukar

### Golongan I

#### Bahan makanan Sumber Karbohidrat

1 Satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gr protein, 40 gr karbohidrat

Bahan makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	$\frac{1}{2}$ gls
Bubur beras	400	$1\frac{1}{2}$ gls
Nasi tim	200	1 gls
Nasi jagung	100	$\frac{1}{2}$ gls
Kentang	200	4 bj.sdg
Singkong	100	1 ptg.sdg
Tales	200	$\frac{1}{2}$ bj.sdg
Ubi	150	1 bj.sdg
Roti putih	80	4 iris
Maizena	40	7 sdm
Mie kering	50	1 gls.rbs
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	$\frac{1}{2}$ gls
Biskuit meja	50	4 bh
Kraker	50	5 bh.bsr
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung hungkwe	40	7 sdm
Tepung singkong	40	8 sdm
Tepung terigu	50	12 sdm
Haverhout	50	7 sdm

### Golongan II

#### Bahan makanan Sumber Protein hewani

1 Satuan penukar mengandung 95 kalori, 10 gr protein, 6 gr lemak

Bahan makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi	50	1 ptg.sdg
Daging babi kurus	25	1 ptg.sdg
Daging ayam	50	1 ptg.sdg
Hati sapi	50	1 ptg.sdg
Bobot	60	2 ptg.sdg
Uasu sapi	75	7 bulatan
Telur ayam biasa	75	2 btr
Telur ayam negri	60	1 btr
Telur bebek	60	1 btr
Ikan aegor	50	1 ptg.sdg
Ikan aain	25	1 ptg.sdg
Ikan teri	25	2 sdm
Udang basah	50	$\frac{1}{2}$ gls
Keju	30	1 ptg.sdg
Baked daging	100	10 bj.ber

### Golongan III

#### Bahan makanan Sumber Protein nabati

1 Satuan penukar mengandung 80 kalori, 6 gr protein, 3 gr lemak, 8 gr karbohidrat

Bahan makanan	Berat (gr)	URT
Tempe	50	2 ptg.sdg
Tahu	100	1 bj.ber
Oncom	50	2 ptg.sdg
Kacang hijau	25	$\frac{1}{2}$ gls.rbs
Kedelai	25	2 $\frac{1}{2}$ sdm
Kacang merah	25	2 $\frac{1}{2}$ sdm
Kacang tanah	20	2 sdm
Kacang tola	25	2 $\frac{1}{2}$ sdm
Keju kacang tanah	20	2 sdm



## Daftar Bahan Makanan Penukar

### Golongan IV

#### Sayuran

##### Golongan A

1 Satuan penukar = 100 gr, mengandung 50 kalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat. Sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls. Setelah direbus dan ditiriskan.

Contoh sayuran golongan A :

Bayam	Jagung muda
Biet	Jantung pisang
Buncis	Genjer
Daun luntas	Para
Daun ubi jalar	Wartel
Daun kecipir	Kacang panjang
Daun lempeng	Kacang kapri
Daun melinje	Nangka muda
Daun pakis	Labu siam
Daun singkong	Labu kuning
Daun papaya	Kucai
Daun katuk	

##### Golongan B

Mengandung sedikit kalori, protein, dan karbohidrat. Sayuran golongan B dapat dipergunakan agak bebas tanpa diperhitungkan, asal dalam jumlah yang wajar.

Contoh sayuran golongan B :

Bligo	Pepaya muda
Daun kacang panjang	Rebung
Daun kero	Jamur segar
Daun labu siam	Selada
Daun bawang	Tomat
Gambas	Terang
Lobak	Taoge
Kangkung	Seledri
Kecipir muda	Sawi
Ketimun	Kabis
Kembang keel	



## Daftar Bahan Makanan Penukar

### GOLONGAN V

#### BUAH DAN GULA

penukar mengandung 40 kalori, 10 gr karbohidrat.

Bahan makanan	Berat (gr)	URT
<b>Kelompok A:</b>		
Mangga	50	$\frac{1}{2}$ bh.sdg
Nangka masak	50	3 bj.btn
Rambutan	75	8 bj
Sawo	50	1 bh.sdg
Sirsak	50	$\frac{1}{2}$ gls
Nanas	75	$\frac{1}{6}$ bh.sdg
Anggur	75	10 bh
Duku	75	15 bh.bsr
Durian	50	3 bj.btn
Jeruk manis	100	2 bh.sdg
Pisang raja, emas, tanduk	50	1 bh.sdg
<b>Kelompok B:</b>		
Jambu air	100	2 bh.sdg
Jambu bol	75	$\frac{1}{2}$ bh.sdg
Kedondong	100	1 bh.sdg
Papaya	100	1 ptg
Salak	75	1 ptg.bsr
Semangka	150	$\frac{1}{2}$ bh.sdg
Alpoket	50	$\frac{1}{2}$ bh.sdg
Belimbing	125	1 bh.bsr
Bengkoang	75	1 bh.bsr
Pisang kepok	50	1 bh.sdg

### Golongan VI Susu

1 Satuan penukar mengandung 110 kalori, 7 gr protein, 7 gr lemak, 7 gr karbohidrat

Bahan makanan	Berat (gr)	URT
Susu sapi	200	1 gls
Susu kental tak bergula	100	1 gls
Susu asam (yogurt)	200	1 gls
Tepung susu penuh	25	4 sdm
Tepung susu skim	20	4 sdm
Tepung susu saridele	25	4 sdm

### Golongan VII Minyak

1 Satuan penukar mengandung 45 kalori, 5 gr lemak

Bahan makanan	Berat (gr)	URT
Minyak goreng	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Margarine	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Mentega	5	$\frac{1}{2}$ sdm
Kelapa	30	1 ptg.kcl
Kelapa parut	30	5 sdm
Kelapa santan	50	$\frac{1}{2}$ gls
Le.mak sapi	5	1 ptg.kcl
Lemak babi	5	1 ptg.kcl

## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN



Apa saja hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan diet?



## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

Timbang berat badan setiap minggu untuk mengontrol perubahan berat badan



Olahraga secara teratur minimal 30 menit setiap hari

Hati-hati menggunakan suplemen/obat kecuali nasehat dokter



Apabila telah mencapai BB normal, pertahankan pola makan seimbang

## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

Biasakan sarapan pagi



Hindari camilan yang mengandung energi tinggi

Hindari makan malam diatas jam 19.00, bila lapar makan buah



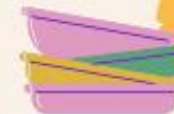
Minum air putih sebelum makan



Kunyah makanan hingga lumat



Gunakan piring kecil



# TERIMAKASIH



## DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita (2006). Penuntun Diet Edisi Baru, Jakarta: PT. Gramedia.

Hartono, Andry. (2006). Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit. Jakarta: EGC Maidelwita.

Kemenkes RI (2021). Kelebihan Berat Badan pada remaja

Kemenkes RI (2024). Mengenal Diet Rendah Kalori



## Lampiran 9. Master Tabel

No.	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	(TB)	BB	IMT/U	Status Gizi	Berat Badan				Pengetahuan				Sikap			
									Sebelum	Sesudah	Penurunan/Kenaikan	Kategori	Nilai Sebelum	Kategori	Nilai Sesudah	Kategori	Nilai Sebelum	Kategori	Nilai Sesudah	Kategori
1	RKT	P	09 november 2006	18	165	67,21	1,03	overweight	67,21	65,41	1,8	Turun	50	kurang	90	baik	67,5	sedang	87,5	baik
2	SD	P	30 Desember 2006	18	150	57,81	1,28	overweight	57,81	58	-0,19	Naik	70	cukup	90	baik	80	sedang	90	baik
3	NM	P	25 April 2006	18	165	68	1,08	overweight	68	66,69	1,31	Turun	70	cukup	90	baik	60	kurang	90	baik
4	AM	P	25 Desember 2006	18	158	61,43	1,08	overweight	61,43	61	0,43	Turun	80	baik	90	baik	75	sedang	85	baik
5	MF	P	7 Agustus 2006	18	155	60,33	1,11	overweight	60,33	60,23	0,1	Turun	80	baik	90	baik	82,5	baik	95	baik
6	RD	P	17 Desember 2006	18	153	59	1,12	overweight	59	58,76	0,24	Turun	60	kurang	90	baik	85	baik	87,5	baik
7	AL	P	20 Desember 2006	18	155	60,55	1,11	overweight	60,55	59,57	0,98	Turun	90	baik	100	baik	62,5	sedang	95	baik
8	MR	P	04 Mei 2007	17	154	64,91	1,86	overweight	64,91	64,05	0,86	Turun	60	kurang	100	baik	57,5	kuraang	92,5	baik
9	RK	P	04 Maret 2006	18	155	64,73	1,67	overweight	64,73	63	1,73	Turun	60	kurang	80	baik	57,5	kurang	97,5	baik
10	DV	P	5 Juni 2007	17	149	55	1,14	overweight	55	55,2	-0,2	Naik	70	cukup	100	baik	65	sedang	92,5	baik
11	MA	P	15 Desember 2006	18	156	66,74	1,78	overweight	66,74	66	0,74	Turun	50	kurang	80	baik	67,5	sedang	97,5	baik
12	NU	P	30 Juni 2007	17	160	64,63	1,32	overweight	64,63	62,41	2,22	Turun	60	kurang	80	baik	67,5	sedang	95	baik
13	VN	P	16 Juni 2007	17	161	65,05	1,23	overweight	65,05	64,75	0,3	Turun	50	kurang	90	baik	85	sedang	95	baik
14	GA	P	17 Juni 2008	16	155	59,92	1,35	overweight	59,92	57,08	2,84	Turun	50	kurang	90	baik	77,5	sedang	82,5	baik
15	LJ	P	18 Januari 2008	16	150	56	1,23	overweight	56	56,27	-0,27	Naik	70	cukup	100	baik	72,5	sedang	87,5	baik

No.	Nama	Hasil Recall Sebelum Intervensi				% Pemenuhan							
		Energi	Protein	Lemak	Karbohidr	Energi	Kategori	Protein	Kategori	Lemak	Kategori	Karbohidr	Kategori
1	RKT	1982,3	76	95,3	146,1	94,39524	Normal	116,9231	Normal	136,1429	Lebih	48,7	Defisit Tk. Berat
2	SD	1799,4	86,1	102,6	135,1	85,68571	Defisit tk. Ringan	132,4615	Lebih	146,5714	Lebih	45,03333	Defisit Tk. Berat
3	NM	1875,5	89,3	112,5	147,2	89,30952	Defisit tk. Ringan	137,3846	Lebih	160,7143	Lebih	49,06667	Defisit Tk. Berat
4	AM	1781,1	75,4	94,4	169,5	84,81429	Defisit tk. Ringan	116	Normal	134,8571	Lebih	56,5	Defisit Tk. Berat
5	MF	1939,6	66,5	93,4	214,2	92,3619	Normal	102,3077	Normal	133,4286	Lebih	71,4	Defisit tk. Sedang
6	RD	1873,6	90	79,3	197,7	89,21905	Defisit tk. Ringan	138,4615	Lebih	113,2857	Lebih	65,9	Defisit Tk. Berat
7	AL	2001,2	95,8	101,2	187	95,29524	Normal	147,3846	Lebih	144,5714	Lebih	62,33333	Defisit Tk. Berat
8	MR	1789,9	80,1	98,4	176,1	85,23333	Defisit tk. Ringan	123,2308	Lebih	140,5714	Lebih	58,7	Defisit Tk. Berat
9	RK	2369,9	97,6	103,7	262,3	112,8524	Normal	150,1538	Lebih	148,1429	Lebih	87,43333	Defisit Tk. Ringan
10	DV	2232,5	90	102,2	212,5	106,3095	Normal	138,4615	Lebih	146	Lebih	70,83333	Defisit Tk. Ringan
11	MA	1998,3	89,2	94,8	150,4	95,15714	Normal	137,2308	Lebih	135,4286	Lebih	50,13333	Defisit Tk. Berat
12	NU	1939,6	65,6	94,3	241,2	92,3619	Normal	100,9231	Normal	134,7143	Lebih	80,4	Defisit Tk. Ringan
13	VN	2103,2	80,9	100,3	257,7	100,1524	Normal	124,4615	Lebih	143,2857	Lebih	85,9	Defisit Tk. Ringan
14	GA	1598,9	68,1	83,6	142,2	76,1381	Defisit tk. Sedang	104,7692	Normal	119,4286	Normal	47,4	Defisit Tk. Berat
15	LJ	2017	91,4	90	212,8	96,04762	Normal	140,6154	Lebih	128,5714	Lebih	70,93333	Defisit Tk. Ringan

No.	Nama	Hasil Recall Setelah Intervensi				% Pemenuhan							
		Energi	Protein	Lemak	Karbohidr	Energi	Kategori	Protein	Kategori	Lemak	Kategori	Karbohidr	Kategori
1	RKT	1700,1	82	79,2	189,9	80,95714	Defisit tk. Ringan	126,1538	Lebih	113,1429	Normal	63,3	Defisit Tk. Berat
2	SD	1891,3	73,2	72,1	212,5	90,0619	Normal	112,6154	Normal	103	Normal	70,83333	Defisit tk. Sedang
3	NM	1589,1	60,8	62,3	187,6	75,67143	Defisit tk. Sedang	93,53846	Normal	89	Defisit tk. Ringan	62,53333	Defisit Tk. Berat
4	AM	1939,6	66,5	93,4	214,2	92,3619	Normal	102,3077	Normal	133,4286	Lebih	71,4	Defisit tk. Sedang
5	MF	1967,7	70,5	94,5	234,5	93,7	Normal	108,4615	Normal	135	Lebih	78,16667	Defisit tk. Sedang
6	RD	1539,6	59,3	74,4	183,8	73,31429	Defisit tk. Sedang	91,23077	Normal	106,2857	Normal	61,26667	Defisit Tk. Berat
7	AL	1689,7	63,6	65,4	192,5	80,4619	Defisit tk. Ringan	97,84615	Normal	93,42857	Normal	64,16667	Defisit Tk. Berat
8	MR	1774,3	83,2	79,1	180,9	84,49048	Defisit tk. Ringan	128	Lebih	113	Normal	60,3	Defisit Tk. Berat
9	RK	1607,9	66,7	63,5	197,4	76,56667	Defisit tk. Sedang	102,6154	Normal	90,71429	Normal	65,8	Defisit Tk. Berat
10	DV	1894	77,3	82,5	199,4	90,19048	Normal	118,9231	Normal	117,8571	Normal	66,46667	Defisit Tk. Berat
11	MA	1670,4	46,8	80,1	176	79,54286	Defisit tk. Sedang	72	Defisit tk. Sedang	114,4286	Normal	58,66667	Defisit Tk. Berat
12	NU	1853,3	58,2	70,8	249,9	88,25238	Defisit tk. Ringan	89,53846	Defisit tk. Ringan	101,1429	Normal	83,3	Defisit Tk. Ringan
13	VN	1900,7	59,7	87,9	286,9	90,50952	Normal	91,84615	Normal	125,5714	Lebih	95,63333	Normal
14	GA	1674,7	49,8	65,3	205,9	79,74762	Defisit tk. Sedang	76,61538	Defisit tk. Sedang	93,28571	Normal	68,63333	Defisit Tk. Berat
15	LJ	1504,3	47,9	51,2	214,9	71,63333	Defisit tk. Sedang	73,69231	Defisit tk. Sedang	73,14286	Defisit tk. Sedang	71,63333	Defisit tk. Sedang

## Lampiran 10. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Intervensi	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BB	Sebelum Intervensi	.198	15	.119	.943	15	.424
	Sesudah Intervensi	.109	15	.200*	.955	15	.609
Pengetahuan	Sebelum Intervensi	.326	15	.000	.749	15	.001
	Sesudah Intervensi	.	15	.	.	15	.
Sikap	Sebelum Intervensi	.345	15	.000	.763	15	.001
	Sesudah Intervensi	.	15	.	.	15	.
Energi	Sebelum Intervensi	.367	15	.000	.713	15	.000
	Sesudah Intervensi	.255	15	.010	.782	15	.002
Protein	Sebelum Intervensi	.419	15	.000	.603	15	.000
	Sesudah Intervensi	.367	15	.000	.779	15	.002
Lemak	Sebelum Intervensi	.535	15	.000	.284	15	.000
	Sesudah Intervensi	.367	15	.000	.754	15	.001
Karbohidrat	Sebelum Intervensi	.377	15	.000	.661	15	.000
	Sesudah Intervensi	.345	15	.000	.709	15	.000

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Uji Paired Sample Test

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	BB sebelum Intervensi	62.0873	15	4.12948	1.06623
	BB sesudah Intervensi	61.2280	15	3.71707	.95974

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BB sebelum Intervensi & BB sesudah Intervensi	15	.976	.000

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	BB sebelum Intervensi - BB sesudah Intervensi	.85933	.94888	.24500	.33386	1.38481	3.507	14	.003

## Lampiran 12. Uji Wilcoxon

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Pengetahuan - Pre-Test Pengetahuan	Negative Ranks	12 <sup>a</sup>	6.50	78.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	15		
Post-Test Sikap - Pre-Test Sikap	Negative Ranks	13 <sup>d</sup>	7.00	91.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>f</sup>		
	Total	15		
Energi sesudah Intervensi - Energi sebelum Intervensi	Negative Ranks	8 <sup>g</sup>	5.88	47.00
	Positive Ranks	2 <sup>h</sup>	4.00	8.00
	Ties	5 <sup>i</sup>		
	Total	15		
Protein sesudah Intervensi - Protein sebelum Intervensi	Negative Ranks	11 <sup>j</sup>	6.64	73.00
	Positive Ranks	1 <sup>k</sup>	5.00	5.00
	Ties	3 <sup>l</sup>		
	Total	15		
Lemak sesudah Intervensi - Lemak sebelum Intervensi	Negative Ranks	11 <sup>m</sup>	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 <sup>n</sup>	.00	.00
	Ties	4 <sup>o</sup>		
	Total	15		
Karbo sesudah Intervensi - Karbo sebelum Intervensi	Negative Ranks	3 <sup>p</sup>	4.50	13.50
	Positive Ranks	3 <sup>q</sup>	2.50	7.50
	Ties	9 <sup>r</sup>		
	Total	15		

- a. Post-Test Pengetahuan < Pre-Test Pengetahuan
- b. Post-Test Pengetahuan > Pre-Test Pengetahuan
- c. Post-Test Pengetahuan = Pre-Test Pengetahuan
- d. Post-Test Sikap < Pre-Test Sikap
- e. Post-Test Sikap > Pre-Test Sikap
- f. Post-Test Sikap = Pre-Test Sikap
- g. Energi sesudah Intervensi < Energi sebelum Intervensi
- h. Energi sesudah Intervensi > Energi sebelum Intervensi
- i. Energi sesudah Intervensi = Energi sebelum Intervensi
- j. Protein sesudah Intervensi < Protein sebelum Intervensi
- k. Protein sesudah Intervensi > Protein sebelum Intervensi

- l. Protein sesudah Intervensi = Protein sebelum Intervensi
- m. Lemak sesudah Intervensi < Lemak sebelum Intervensi
- n. Lemak sesudah Intervensi > Lemak sebelum Intervensi
- o. Lemak sesudah Intervensi = Lemak sebelum Intervensi
- p. Karbo sesudah Intervensi < Karbo sebelum Intervensi
- q. Karbo sesudah Intervensi > Karbo sebelum Intervensi
- r. Karbo sesudah Intervensi = Karbo sebelum Intervensi

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>						
	Post-Test Pengetahuan - Pre-Test Pengetahuan	Post-Test Sikap - Pre-Test Sikap	Energi sesudah Intervensi - Energi sebelum Intervensi	Protein sesudah Intervensi - Protein sebelum Intervensi	Lemak sesudah Intervensi - Lemak sebelum Intervensi	Karbo sesudah Intervensi - Karbo sebelum Intervensi
Z	-3.176 <sup>b</sup>	-3.358 <sup>b</sup>	-2.070 <sup>b</sup>	-2.801 <sup>b</sup>	-3.125 <sup>b</sup>	-.649 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001	.001	.038	.005	.002	.516

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.