

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama :  
Umur :  
Jenis kelamin :  
Alamat :  
Telp/No.hp :

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul “**Anamnesa Gizi Pada Kasus Obesitas Nn. K (Studi Kasus)**”.

Yang dibuat oleh :

Nama : Anggi Rolanda Simamora  
NIM : P032013411005

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia melakukan wawancara sesuai dengan data yang diperlukan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru,.....2024

**Tinggi Badan (TB) : 154 cm**

**Berat Badan (BB) : 86 kg**

**Lampiran 2 Kategori Asupan Makan**

**Kategori Form *Food Recall 1 x 24 jam***

Nama Responden :

Tempat, Tanggal lahir :

Umur :

Waktu Makan	Menu Makan	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)
Pagi				
Selingan Pagi				
Siang				
Selingan Siang				
Malam				
Selingan Malam				

### Lampiran 3 Kategori Food Recall

#### Kategori Form *Food Recall* 1 x 24 Jam

Nama Responden : Kesiya Sefaritami

Tempat, Tanggal Lahir : Taluk Kuantan, 15 September 2005

Umur : 18 tahun

**Tabel 8 Hasil recall 1 x 24 jam**

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
<b>Hari 1 (3 Juli 2024)</b>								
<b>12.00</b>	Nasi	Beras	200	2 ctg	260	4,8	0,4	57,2
	Tempe goreng	Tempe	60	6 ptg	212,4	10,3	16,1	9,2
		Minyak goreng	30	2 sdm	258,6	-	30	-
	Saus tomat	Saos tomat	15	2 sdm	4,8	0,2	0,1	1
<b>19.00</b>	Tumis sawi hijau	Sawi hijau	50	1 bonggol	7,5	1,1	0,1	1
		Tepung maizena	15	1 sdm	57,1	-	-	0,5
		Kecap asin	5	1 sdt	1,9	-	-	0,5
		Garam	2	½ sdt	-	-	-	-
		Minyak	30	2 sdm	258,6	-	30	-
	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	75	5 sdm	86,9	5,8	0,4	15,6
		Gula merah	15	1 sdm	56,4	-	-	14,6
		Santan	50	½ gls	35,5	0,3	3,3	1,5
	<b>Total</b>					<b>1241,7</b>	<b>22,6</b>	<b>80,5</b>

Hari 2 (4 Juli 2024)								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Energy (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
07.00	Apel	Apel	150	2 buah	88,6	0,3	0,6	23
09.00	Nasi goreng	Beras	200	1 prsi sdg	500	7	34,4	40,2
	Telur mata sapi	Telur	55	1 btr	105	6,6	8,3	0,6
		Minyak goreng	10	1 sdt	86,2	-	10	-
	Timun	Timun	15	1 ptg kcl	1,9	0,1	-	0,4
	Kerupuk	Kerupuk	10	10 biji	54	0,6	2,8	6,7
13.00	Risol mayo	Tepung terigu	70	5 sdm	273	7,7	0,8	57,2
		Bakso	10	1 sdt	37	2,3	3	-
		Wortel	10	1 sdt	10,5	0,2	-	2,3
		Kentang	10	1 sdt	9,3	0,2	-	2,2
17.00	Indomie kari ayam	Indomie	72	1 bngks	101,5	3,5	0,5	20,4
		Telur	55	1 btr	85,3	6,9	5,8	0,6
		Minyak goreng	10	1 sdt	86,2	-	10	-
	Saus	Saus	15	1 sdm	4,8	0,2	0,1	1
	Kecap	Kecap	10	1 sdt	6	1	-	0,6
<b>Total</b>					<b>1.466,1</b>	<b>36,9</b>	<b>79</b>	<b>153,3</b>

Hari 3 (5 Juli 2024)								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Energy (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
11.00	Nasi	Beras	100	2 ctg	130	2,4	0,2	28,2
	Ayam geprek	Daging ayam	60	1 ptg bagian dada	170,9	16,1	11,3	-
		Tepung terigu	30	2 sdm	109,2	3,1	0,3	22,9
		Minyak goreng	15	1 sdm	129,3	-	15	-
	Sambal	Cabe merah	15	1 sdm	15,3	0,6	0,8	2,7
14.00	Rujak	Gula merah	30	2 sdm	112,8	-	-	29,2
		Cabe rawit	10	1 sdt	31,8	1,2	1,7	5,7
		Kacang tanah	5	1 sdt	28,3	1,3	2,5	0,8
		Garam	2	-	-	-	-	-
		Gula pasir	15	1 sdm	58	-	-	15
		Jambu air	40	3 buah	23,6	0,1	0,2	-
		Nenas	35	2 ptg	17,1	0,1	0,1	4,3
		Bengkuang	30	2 ptg	13,2	0,4	0,1	3,1
17.00	Mie ayam	Mie kuning	100	1 mangkok	141	4,8	0,7	28,3
		Ayam suir	15	1 sdm	42,7	4	2,8	-
		Bakso	45	3 buah	166,5	10,6	13,5	-
		Sawi	10	1 sdt	1,5	0,3	-	0,2
	Kecap	Kecap	10	1 sdt	6	1	-	0,6
	Saus sambal	Sambal	30	2 sdm	30,6	1,1	1,6	5,4
<b>Total</b>					<b>1.064,4</b>	<b>40,9</b>	<b>43,3</b>	<b>134,8</b>

Hari 4 (6 Juli 2024)								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Energy (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
10.00	Nasi goreng	Beras	100	2ctg	250	3,5	17,2	20,1
		Telur	60	1 btr	114,6	7,2	9,1	0,6
		Sawi hijau	30	2 sdm	4,5	0,7	0,1	0,6
		Minyak goreng	15	2 sdm	129,3	-	15	-
		Timun	10	1 ptg kcl	1,3	0,1	-	0,3
		Kerupuk	25	10 biji	137,2	1,6	7,1	16,6
20.00	Pop mie	Mie	85	1 cup	119,9	4,1	0,6	24,1
<b>Total</b>					<b>756,8</b>	<b>25,5</b>	<b>49</b>	<b>62,3</b>

Hari 5 (7 Juli 2024)								
Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Energy (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
11.00	Nasi	Beras	100	2 ctg	130	2,4	0,2	28,2
	Ayam tepung	Daging ayam	60	1 ptg bagian dada	170,9	16,1	11,3	-
		Tepung terigu	30	2 sdm	109,2	3,1	0,3	22,9
		Minyak goreng	15	1 sdm	129,3	-	15	-
	Saus sambal	Sambal	15	1 sdm	15,3	0,6	0,8	2,7
17.00	Ubi steak goreng	Ubi	80	2 buah	148	1	2,1	32,6
		Minyak goreng	15	1 sdm	129,3	-	15	-
	Putu bambu	Putu	85	3 buah	159,7	1,9	3,6	30,2
		Tepung beras	30	4 sdm	108,3	2	0,2	23,9
		Gula merah	15	1 sdm	56,4	-	-	14,6
		Gula pasir	10	1 sdt	38,7	-	-	10
<b>Total</b>					<b>1.180</b>	<b>26,5</b>	<b>47,7</b>	<b>162,7</b>

## Lampiran 4 Pengukuran Antropometri

### Gambar 1 Pengukuran Antropometri



*Pengukuran tinggi badan*



*Pengukuran berat badan*





**Lampiran 5 Foto Makanan**

**Gambar 2 Foto Makanan**

**Hari 1 (3 Juni 2024)**



*Tempe*



*Pakcoy*



*Bubur kacang hijau*

**Hari 2 (4 Juni 2024)**



*Apel*



*Nasi goreng*



*Risol mayo*



*Mie kari ayam*

**Hari 3 (5 Juni 2024)**



*Ayam Geprek*



Rujak



*Mie ayam bakso*

**Hari 4 (6 Juni 2024)**



*Nasi goreng*



*Pop mie*

**Hari 5 (7 Juni 2024)**



*Ayam geprek*



*Ubi goreng*



*Putu*

## Lampiran 6 Leaflet Obesitas

**MENU DIET  
RENDAH ENERGI**



  

**MAKAN PAGI**

- Kangkung Rebus
- Telur Orak-arik
- Tomat, Tahu dan Buncis
- Jus Jeruk

**SELINGAN PAGI**

- Susu Kental Lemak Rendak Lemak

**MAKAN SIANG**

- Nasi Merah
- Ikan Tuna Kaldu
- Tomat Kangkung
- Pepes Tahu

**SELINGAN SORE**

- Salad Buah

**MAKAN MALAM**

- Sandwich (Daging Ayam/kgggn dada tanpa kulit, Telada, Tomat, Mayonaisse + Saus)
- Sari Redbeli
- Buah Melon



### POLA HIDUP SEHAT UNTUK CEGAH OBESITAS PADA REMAJA

Contact for More Info :

Analia Lityasanti  
Telp : (08275381658)  
E-mail : analia1212@pa.ba.id  
Mitra Keluarga Bekasi Timur, Jember Barat



**Apa itu  
OBESITAS**



OBESITAS merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (Energy Intake) dengan energi yang digunakan (Energy Expenditure) dalam waktu lama (WHO, 2000)

---

**Apa Saja Penyebab  
Obesitas pada Remaja ?**



Kurang konsumsi serat seperti sayur dan buah



Kurang aktivitas fisik



Tidak mematuhi larangan makan secara berkala



Tertula sering konsumsi fast food dan makanan bergula/diag