

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pengkajian Gizi (*Assessment*)

4.1.2 Identitas Responden

Nama	: Nn. K
Tempat , Tanggal Lahir	: Taluk Kuantan, 15 September 2005
Usia	: 18 tahun
Agama	: Islam
Pendidikan	: Kuliah
Suku	: Melayu
Diagnosa	: Obesitas

4.1.3 Antropometri

Hasil dari pengkajian antropometri Nn. K pada tanggal 14 Mei 2024 didapatkan data berat badan yaitu 86 cm dan tinggi badan 154 cm.

Berdasarkan status gizi Nn. K menurut IMT adalah 36,28. Dapat disimpulkan kategori status gizi pada Nn. K adalah obesitas tingkat II. Menurut Kemenkes RI 2015 status gizi pada kategori obesitas tingkat II adalah 30.

4.1.4 Data Riwayat Gizi (*Dietary History*)

Dari hasil wawancara diperoleh informasi pola makan utama 2 kali sehari (makan siang dan makan malam) kemudian mengkonsumsi cemilan 4-5 kali sehari. Konsumsi buah dan sayur hanya 1 kali dalam sehari karena kurang menyukai. Sayuran yang sering dikonsumsi adalah sawi hijau dan wortel. Buah yang sering dikonsumsi yaitu nenas.

Responden tidak memiliki pantangan terhadap makanan. makanan selingan yang disukai responden adalah makanan gurih contoh seperti kerupuk, tempe goreng, risol dan makanan manis seperti coklat, donat, wafer.

Responden makan utama 2 kali sehari, yaitu makan siang dan makan malam, jika dihitung dari idealnya tiga kali makan utama (serapan, makan siang, makan malam, responden selalu makan dijam siang karena responden tidak sempat makan di pagi hari dikarenakan ada jam kuliah. Cemilan yang

dikonsumsi responden kue keju, cholate. Pada asupan makan responden selalu makan yang berminyak-minyak seperti ubi goreng, risol mayo.

Responden memiliki pola makan yang kurang seimbang dengan frekuensi makan utama yang rendah dan cemilan yang tinggi. Konsumsi buah dan sayur juga rendah, yang berdampak negative terhadap asupan gizi. Untuk meningkatkan keseimbangan nutrisi dan kesehatan jangka panjang, disarankan untuk menambah frekuensi makanan utama, meningkatkan asupan buah dan sayur serta mengelola konsumsi cemilan dengan lebih baik.

4.2 Riwayat Personal

Pekerjaan orang tua : Pegawai negeri sipil (PNS)

Anak ke berapa : 3

Riwayat penyakit keluarga : Diabetes melitus

Responden seorang mahasiswa semester empat yang masih aktif kuliah. Aktivitas keseharian lebih banyak dilakukan dikampus. Responden tinggal dirumah sewa dekat dengan kampus. Responden tidak menyukai olahraga hal ini juga disebabkan karena malasnya responden untuk melakukan aktivitas fisik. Hari senin- jumat responden ada mata kuliah dari pagi-sore jadi untuk melakukan aktivitas fisik responden tidak sempat karena responden mengerjakan tugas kuliah. Pada waktu wekkend responden hanya melakukan olahraga seperti berlari kurang lebih dari 10 menit. Pada hari minggu responden aktivitas nya cfd dipagi hari saja seperti berjalan kaki santai kurang lebih dari 20 menit setelah cfd responden membeli jajanan yang ada dipinggir jalan, asupan makan pada responden meningkat.

4.3 Diagnosa Gizi

Tabel 2 Diagnosa Gizi

Problem	Etiology/ Akar Masalah	Sign Symptom
NC 3.3 Kelebihan berat badan	Berkaitan dengan sering konsumsi makanan tinggi kalori	Ditandai dengan IMT 36,28 (Obesitas tingkat II)
NB.2.1 Aktivitas Kurang	Berkaitan dengan malasnya melakukan aktivitas fisik	Ditandai dengan hasil aktivitas fisik rendah yang dilakukan dalam durasi pendek atau frekuensi jarang.

4.4 Intervensi Gizi

Tabel 3 Intervensi Gizi

Diagnosa Gizi	Intervensi
P Kelebihan berat badan	Tujuan: menurunkan berat badan secara bertahap yaitu sebesar 1 Kg/minggu.
E Berkaitan dengan sering konsumsi makanan tinggi kalori	Strategi : Memberikan edukasi terkait jenis makanan yang rendah kalori untuk dikonsumsi
S Ditandai dengan IMT 36,28 (Obesitas tingkat II)	Target : <ul style="list-style-type: none"> • Memilih asupan makan yang baik, metode penilaian asupan makan meliputi recall 24 jam • Menurunkan berat badan 1kg dalam 1 minggu

4.5 Preskripsi Diet

Tabel 4 Preskripsi Diet

Diagnosa Gizi	Intervensi
P Aktivitas fisik kurang	Tujuan: untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit dalam 1 hari
E Berkaitan dengan malasnya melakukan aktivitas fisik	Strategi : memberikan edukasi tentang manfaat aktivitas fisik
S Ditandai dengan hasil aktivitas fisik sangat rendah (berjalan dan berlari dalam durasi sangat singkat)	Target : dapat meningkatkan aktivitas fisik secara optimal, secara kuantitatif ditetapkan sekitar 10-15 menit per hari dengan intensitas rendah hingga sedang

4.6 Preskripsi Diet

1. Jenis Diet : Diet Rendah energi
2. Bentuk makanan : Makanan biasa
3. Frekuensi pemberian : 3x makanan utama dan 2x selingan
4. Jalur pemberian : Oral
5. Tujuan Diet :
 - Untuk menurunkan berat badan 1 kg dalam 1 minggu
 - Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik dalam menurunkan berat badan
6. Kebutuhan zat gizi :
BMR : $655 + (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times U)$
: $655 + (9,6 \times 86) + (1,8 \times 154) - (4,7 \times 18)$
: $655 + 825,6 + 277,2 - 84,6$
: 1.673,2 kkal
BMR X FA
: $1.673,2 \times 1,3 - 500$ kkal
: 1.675,16 kkal

$$\text{KH} : \frac{1.675,16}{4} \times 60\% \\ : 251,27 \text{ gr}$$

$$\text{Protein} : \frac{1.675,16}{4} \times 15\% \\ : 62,81 \text{ gr}$$

$$\text{Lemak} : \frac{1.675,16}{9} \times 25\% \\ : 46,53 \text{ gr}$$

7. Prinsip/syarat diet :

- a) Energi 1.675,16 Kkal
- b) Protein cukup ,yaitu 62,81 gr
- c) Lemak cukup , yaitu 46,53 gr
- d) Karbohidrat cukup,yaitu 251,27 gr
- e) Mineral cukup
- f) Vitamin cukup
- g) Cairan cukup 2400 ml

4.7 Edukasi Gizi

1. Sasaran : Nn. K
2. Tujuan :
 - Untuk meningkatkan pemlihan makanan yang baik
 - Untuk meningkatkan motivasi melakukan aktivitas fisik yang rutin setiap hari
3. Metode : Konseling gizi
4. Media : Leafleat
5. Materi:
 - Penyebab obesitas :
 - Faktor genetic atau faktor keturunan
 - Faktor lingkungan dipengaruhi dari perilaku, pola gaya hidup
 - Faktor psikis berkaitan dengan gangguan emosin dengan pola makan.

- Langkah – Langkah menurunkan berat badan
 - Mengurangi asupan makanan tinggi kalori
 - Mengurangi asupan lemak
 - Meningkatkan konsumsi buah dan sayur
 - Meningkatkan konsumsi cairan
 - Meningkatkan konsumsi serat
 - Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari seperti berlari, bersepeda, gym, aerobic

4.8 Monitoring dan Evaluasi

Tabel 5 Monitoring dan Evaluasi

Parameter	Target	Cara monitoring	Waktu
Asupan makan	Pemilihan makan yang baik yang rendah kalori	Recall	5 hari
Berat badan	Adanya penurunan BB 1 kg dalam 1 minggu	Pengukuran Berat badan	1 minggu

4.9 Hasil Monitoring Asupan Makan

Tabel 6 Asupan Makan

%				
Hari	Energi	Protein	Lemak	Kharbohidrat
1	74	36	173	45
2	87	58	87	61
3	63	65	93	53
4	45	40	105	41
5	70	42	102	64

Kkal / gr			
Energi	Protein	Lemak	Kharbohidrat
1.241,7	22,6	80,5	114,8
1.466,1	36,9	79	153,3
1.064,4	40,9	43,3	134,8
756,8	25,5	49	62,3
1.180	26,5	47,7	162,7

Pada hasil recall dalam lima hari responden mengkonsumsi cemilan manis atau cemilan renyah seperti risol mayo, responden juga mengkonsumsi mie seperti indomie, pop mie. Dilihat dari hasil recall lima hari ada sebagian responden makan di malam hari di jam 19.00 WIB. Asupan lemak cukup tinggi, terutama konsumsi cemilan renyah dan mie instan. Ada pola makan malam yang menyebabkan penumpukan kalori, sebaiknya mengurangi cemilan gorengan terutama di malam hari, mengurangi frekuensi mie instan dan mengatur waktu makan dengan porsi lebih besar di pagi hari dan siang hari.

Asupan energi berfluktuasi dari defisit sedang hingga normal. Idealnya energi sebaiknya dipertahankan di kisaran normal setiap hari untuk mendukung aktivitas dan metabolisme tubuh secara optimal. Asupan protein konsisten berada di bawah kebutuhan setiap hari. Kekurangan protein dapat menyebabkan kelelahan, pemulihan yang lambat, serta gangguan pada sistem kekebalan tubuh dan massa otot. Asupan lemak yang berlebihan bisa menyebabkan kenaikan berat badan dan resiko masalah kesehatan jika dibiarkan dalam jangka panjang. Sebaiknya dikurangi untuk menjaga keseimbangan nutrisi. Pengurangan lemak beberapa hari terutama yang melebihi kebutuhan untuk mencegah resiko kesehatan yang terkait asupan lemak berlebih. Karbohidrat penting sebagian sumber energi utama dan kekurangannya dapat mengakibatkan tubuh menggunakan lemak atau protein sebagai sumber energi alternatif.

Konsumsi lebih banyak makanan tinggi serat dan protein seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, ikan dan daging tanpa lemak. Serat, protein dapat membantu responden kenyang lebih lama, mengurangi keinginan ngemil dan kurangi makanan olahan yang cenderung tinggi kalori dan rendah nutrisi.

4.10 Hasil Monitoring Berat Badan

Tabel 7 Berat Badan

Minggu	Berat badan (kg)
1	86
2	85,8
3	85
4	84,9
5	84

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil penimbangan berat badan dari hari pertama – hari ke lima mengalami penurunan berat badan, asupan makan responden patuh pada diet yang diberikan dan melakukan aktivitas fisik seperti bermain badminton dalam waktu 1 jam. Asupan makan responden patuh pada diet yang diberikan, responden mengurangi makanan yang manis atau jajanan yang beragam, mengurangi makanan yang digoreng, mengurangi makanan yang berlemak, batas makan responden jam 18.00 WIB, pada malam hari responden hanya mengkonsumsi buah dan melakukan aktivitas fisik seperti naik sepeda dalam waktu 30 menit, berlari dalam waktu 25 menit, melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, menyuci.

Jika penurunan berat badan sebesar 2 kg dicapai dalam waktu 5 minggu, ini masih merupakan penurunan yang tergolong sehat dan konsisten. Dalam konteks kesehatan, penurunan berat badan yang ideal adalah sekitar 0,5 – 1 kg per minggu. Penurunan berat badan yang lambat namun stabil ini menunjukkan bahwa responden melakukan perubahan yang berkelanjutan dalam pola makan dan aktivitas fisik. Meskipun 0,4 kg per minggu mungkin terlihat sedikit, ini sebenarnya lebih mudah dipertahankan dalam jangka panjang dan cenderung lebih aman dari pada penurunan berat badan yang terlalu cepat.

Makan lah dengan jadwal tertentu untuk mengontrol rasa lapar dan menghindari makan berlebihan, jika merasa lapar di antara waktu makan pilih cemilan sehat seperti buah atau yogurt rendah lemak daripada cemilan tinggi gula atau garam.

Selain bersepeda, bermain badminton dan melakukan pekerjaan rumah, coba tambahkan latihan kekuatan (strength training) seperti angkat beban atau latihan menggunakan berat badan. Latihan ini membantu meningkatkan massa otot yang dapat meningkatkan metabolisme dan membantu pembakaran kalori lebih efektif, tambahkan aktivitas ringan sepanjang hari, seperti berjalan atau stretching untuk meningkatkan pembakaran kalori. Tambahkan intensitas atau durasi olahraga secara bertahap.