



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112, Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember, Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telepon (0343) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri, Telepon (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/4.0/ 2071 /2017
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
Jl. K.H. Agus Salim No. 7
di -
Malang

Menyusuli surat nomor: KH.03.02/4.0/0393/2017 tertanggal 31 Januari 2017 perihal Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kabupaten Malang dan Puskesmas Turen Kabupaten Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 31 Mei-29 Juli 2017.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Lovendah Dahlia Wasdanik
NIM/Semester : 1401100041/VI
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah yang Mengalami Obesitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pola Makan Sehat pada Keluarga (Deskriptif Studi Kasus)

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 30 Mei 2017

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
3. Kepala Puskesmas Turen Kabupaten Malang



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
MALANG - 65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/2435 /35.07.207/2017

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang No.
LB.02.03/4.0/2071/2017 Tanggal 30 Mei 2017 Perihal Pengambilan data

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan kegiatan **Ijin Pengambilan Data** oleh :

Nama / Instansi : Lovendah Dahlia Wasdanik

Alamat : Jl. Besar Ijen No 77 C Malang

Thema/Judul/Survey/Research : *Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah yang Mengalami
Obesitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan
Tentang Pola Makan Sehat pada Keluarga*

Daerah/tempat kegiatan : di Puskesmas Turen Kab Malang

Lamanya : Mei s.d Juli 2017

Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati
Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 31 Mei 2017

An. KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
Kepala Bidang Ideologi, HAM dan Wasbang



Tembusan :
Yth.

1. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang
3. Kepala Puskesmas Turen Kab Malang
4. Mhs ybs
5. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN

Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393731
Email : dinkes@malangkab.go.id website : <http://dinkes.malangkab.go.id>
MALANG



Malang, 31 Mei 2017

Nomor : 072/2133 /35.07.103/2017
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Malang
Di -

TEMPAT

Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor LB.02.03/4.0/2071/2017, tanggal 30 Mei 2017 tentang Ijin Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :

Nama : Lovendah Dahlia Wasdanik
NIM : 1401100041
Judul : *Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah yang Mengalami Obesitas sebelum dan sesudah di Lakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pola Makan Sehat pada Keluarga*
Tempat Kegiatan : Puskesmas Turen Kab. Malang
Waktu Kegiatan : 06 Juni - 06 Juli 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Melakukan **Inform consent** secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq. Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang.
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

an. KEPALA DINAS KESEHATAN
Sekretaris


Drs. NANDANG DJUMANTARA
Pembina Tk. I
NIP. 19660712 198602 1 003

Tembusan Yth:

1. Kepala Dinas Kesehatan (Sebagai Laporan)
2. Kepala UPT Puskesmas Turen Kab. Malang
- ③ Sdr. Lovendah Dahlia Wasdanik



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS TUREN
Jln. Panglima Sudirman No. 210 Telp. (0341) 824214
Email: puskturen@yahoo.com
MALANG



SURAT KETERANGAN

NO. 800/ 175 /35.07.103.118/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : dr. T. PRAYITNO NOTOHUSODO
N i p : 19591218 198902 1 006
Pangkat / Golongan : Pembina Utama Muda IV C
Jabatan : Kepala Puskesmas Turen

Dengan ini menyatakan bahwa :

N a m a : Lovendah Dahlia Wasdanik
N I M : 1401100041
Pendidikan : D3 Keperawatan Malang
Judul : Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah yang mengalami Obesitas sebelumnya sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pola Makan Sehat pada Keluarga di Puskesmas Turen

Telah secara nyata melaksanakan Penelitian di Puskesmas Turen Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.

Demikian Surat surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dengan mengingat sumpah jabatan, dan apabila dikemudian hari isi surat pernyataan ini saya ternyata tidak benar, yang mengakibatkan kerugian Negara, maka saya bersedia menanggung kerugian tersebut.

Turen : 22. Juni 2017

Kepala Puskesmas Turen



Dr. T. PRAYITNO NOTOHUSODO
Nip. 19591218 198902 1 006

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Setelah mendapat keterangan secukupnya tentang manfaat dan resiko dari penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Lovendah Dahlia Wasdanik (1401100041) dengan judul “Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Obesitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Makan Sehat Pada Keluarga” menyatakan ***(bersedia/ tidak bersedia)** diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini.

Saya percaya dengan apa yang saya informasikan ini akan dijamin kerahasiaannya.

Malang,

Peneliti

Responden

Lovendah Dahlia W.
NIM 1401100041

(.....)

Keterangan *) Coret yang tidak perlu

Lampiran 7

LEMBAR WAWANCARA

1. IDENTITAS

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

Agama :

Pendidikan :

2. ANTROPOMETRI

Berat badan sekarang:

Tinggi badan:

IMT:

Berat badan ideal:

3. Bagaimanakah riwayat pola makan anak? Jelaskan.....
4. Tolong ceritakan bagaimana caranya ibu memberi makan anak ibu?
5. Ceritakan kebiasaan makan anak ibu? Apakah anak suka makan makanan yang dibakar, direbus, dipanggang, microwaved, goreng basah, atau goreng kering?
6. Makanan apa yang disukai anak ibu sebagai kudapan/ camilan?
7. Bagaimanakah frekuensi makan anak ibu setiap hari?
8. Berapakah uang saku anak setiap hari?
9. Apakah anda sarapan dengan teratur?
10. Apakah anda makan siang atau sering melewatkan jam makan siang?
11. Bagaimana anda menggambarkan nafsu makan anda (nafsu makan besar, nafsu makan kecil)?
12. Adakah riwayat obesitas dalam keluarga?
13. Adakah riwayat penyakit pada anak?

Lampiran 4

LEMBAR FOOD RECALL

A. IDENTITAS

1. Nama Anak : N
2. Jenis Kelamin : Laki-laki
3. Umur : 10 Th
4. Alamat : Talang Suko
5. Tinggi badan : 195
6. Berat badan : 59
7. IMT : 28,1

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon keluarga mengisi apa saja yang dikonsumsi subjek selama 24 jam selama 4 minggu berturut-turut.
2. Tuliskan makanan utama, camilan, serta minuman disertai ukuran dan jumlah.
3. Untuk jumlah makanan harap mengacu pada ukuran rumah tangga yang telah dilampirkan.
4. Untuk kolom jumlah berat dan jumlah kalori tidak perlu diisi.

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Senin 22 Mei 2017

Bahan Makanan	Jumlah Dalam URT	Jumlah Berat (gram)	Perkiraan Jumlah Kalori
Pagi/ Pukul 11.30			
Nasi putih	2 1/2 entong		
Tahu goreng	1 potong		
Telur Dadar	1 butir		
Teh manis	1 gelas blimbing		
Siang/ Pukul 16.00			
Nasi putih	2 1/2 entong		
Sayur tahu	1 entong		
Tempe goreng	1 potong		
Onde - Onde	1 buah		
Wafer	1 bungkus		
Ice Cream	1 cup		
Malam/ Pukul 19.40			
Nasi putih	2 entong		
Tempe goreng	2 potong		
Daging sapi	1 potong sedang		
Sayur tahu	1 entong		
Teh manis	1 gelas blimbing		
Melon segar	1 bh besar		
Bakso pentol	1 biji sedang		

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Selasa, 23 Mei 2017

Bahan Makanan	Jumlah Dalam URT	Jumlah Berat (gram)	Perkiraan Jumlah Kalori
Pagi/ Pukul			
Nasi putih	2 1/2 entong		
Daging ayam goreng	1 potong sedang		
Teh manis	1 gelas blimbing		
Siang/ Pukul			
Nasi putih	2 1/2 entong		
Kacang tanah tanpa kulit	2 sendok makan		
Bayam segar	1 sendok makan		
Toge kacang hijau mentah	1 sendok makan		
Kangkung	1 sendok makan		
Gula pasir	1 sendok makan lebih		
Biscuit kering/ hulu kering	1 potong		
Adonan tepung terigu	1 sendok makan lebih		
Carrot fresh	1 potong sedang		
Minyak kelapa	5 sendok makan		
Setrup/ sirup	1 sendok makan		
Malam/ Pukul			
Nasi putih	2 entong		
Tempe goreng	2 potong		
Cireng/ bakwan	2 potong		
Teh manis	1 gelas blimbing		
Ponak	1 potong		

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Rahu, 31 Mei 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Senin, 5 Juni 2017

Bahan Makanan	Jumlah Dalam URT	Jumlah Berat (gram)	Perkiraan Jumlah Kalori
Pagi/ Pukul			
Nasi putih	2 entong		
Tahu goreng	1 potong		
Kecap	1 Sendok teh		
Teh manis	1 gelas blimbing		
Siang/ Pukul			
Malam/ Pukul			
Nasi putih	2 1/2 entong		
Pawon	1/2 eros		
Daging Ayam	1 Potong		
Minyak kelapa	1 sendok teh		
Teh manis	1 Sendok makan		
Bengkuang	1 Sendok makan		
Pepaya	1 Sendok makan		
Belimbing	1 Sendok makan		
Apel	1 Sendok makan		
Gula merah	1 Sendok makan		
kacang tanah	2 Sendok makan		

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Selasa, 6 Juni 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Senin, 12 Juni 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Selasa, 13 Juni 2017

Bahan Makanan	Jumlah Dalam URT	Jumlah Berat (gram)	Perkiraan Jumlah Kalori
Pagi/ Pukul			
Susu kentel manis	3 sendok makan		
Teh manis	1 gelas blimbing		
Poti manis	2 iris		
Siang/ Pukul			
Malam/ Pukul			
Nasi putih	2 $\frac{1}{2}$ entong		
Kerang	16 sendok makan		
Kecap	1 sendok makan		
Minyak kelapa	$\frac{1}{2}$ sendok teh		
Kelapa muda daging + air	1 gelas blimbing		

Lampiran 4

LEMBAR FOOD RECALL

A. IDENTITAS

1. Nama Anak : V
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Umur : 7 Th
4. Alamat : Talang Suko
5. Tinggi badan : 126
6. Berat badan : 35,4
7. IMT : 22,3

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon keluarga mengisi apa saja yang dikonsumsi subjek selama 24 jam selama 4 minggu berturut-turut.
2. Tuliskan makanan utama, camilan, serta minuman disertai ukuran dan jumlah.
3. Untuk jumlah makanan harap mengacu pada ukuran rumah tangga yang telah dilampirkan.
4. Untuk kolom jumlah berat dan jumlah kalori tidak perlu diisi.

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Kamis, 25 Mei 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal:  Sabtu, 3 Juni 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Rabu, 7 Juni 2017

Bahan Makanan	Jumlah Dalam URT	Jumlah Berat (gram)	Perkiraan Jumlah Kalori
<u>Pagi/ Pukul</u>			
Nasi putih	2 entong		
Daging Ayam	1 potong sedang		
Tomat masak	1 buah		
Gula pasir	1/2 sendok teh		
<u>Siang/ Pukul</u>			
<u>Malam/ Pukul</u>			
Nasi putih	2 1/2 sendok teh		
Daging Ayam	1 potong sedang		
Tomat masak	1 buah		
Gula pasir	1/2 sendok teh		
Teh	1 gelas blimbing		

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Kamis, 8 Juni 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Rabu, 14 Juni 2017

[illegible]

RIWAYAT GIZI 24 JAM

Hari/ Tanggal: Kamis, 15 Juni 2017

[illegible]

GOLONGAN V : BUAH-BUAHAN

Merupakan sumber vitamin terutama karotin, Vit B1, B6, C dan sumber mineral. Satu satuan padanan mengandung 40 Kalori dan 10 gram Karbohidrat

Bahan Makanan	gram	URT	Ket
Alpukat	50	1/4 bh bsr	S*
Apel	75	1/4 bh sdg	S*
Anggur	75	10 bj	S*, K*
Belimbing	125	1 bh bsr	S*, K*
Jambu biji	100	1 bh bsr	K*
Jambu air	100	2 bh sdg	S*
Duku	75	15 bh	K*
Jeruk manis	100	2 bh sdg	K*
Mangga	50	1/4 bh bsr	
Nanas	75	1/6 bh sdg	
Nangka masak	50	3 bj	S*, K*
Pepaya	100	1 pot sdg	S*, K*
Pisang Ambon	50	1 bh sdg	K*
Pisang kepok	45	1 bh	K*
Pear	85	1/4 bh sdg	S*, K*
Rambutan	75	8 bh	
Salak	75	1 bh bsr	S*
Sawo	50	1 bh sdg	
Sirsat	75	1/4 gls	S*
Semangka	100	1 ptg bsr	

Catatan : Buah ditimbang tanpa kulit dan biji

GOLONGAN VI : S U S U

Bahan Makanan	gram	URT	Ket
Susu Sapi Segar	200	1 gls	K*
Susu Kambing	150	1/4 gls	K*
Susu Kerbau	100	1/2 gls	K*
Susu Kental Manis	40	3 sdm	K*
Yoghurt	200	1 gls	K*
Tepung Susu Whole	25	5 sdm	K*, Ko*
Tepung Susu Skim	20	5 sdm	K*
Tepung Sari dele	25	4 sdm	K*

Kelompok susu ini merupakan sumber protein, lemak, Karbohidrat, Vitamin (A dan B9), serta mineral (Ca dan P).

Satu satuan penukar mengandung 110 Kalori, 7 gram protein, 9 gram Karbohidrat dan 7 gram lemak

GOLONGAN VII : MINYAK

Satu satuan penukar mengandung : 45 kalori dan 5 gr lemak.

Bahan Makanan	gram	URT	Ket
Minyak kelapa	5	1 sdt	Ko*
Minyak ikan	5	1 sdt	Tj*
Minyak kelapa sawit	5	1 sdt	
Mentega	5	1 sdt	
Margarin	5	1 sdt	
Kelapa parut	25	5 sdm	K*
Santan encer	40	4 sdm	K*
Santan kental	15	1 1/2 sdm	K*
Lemak sapi	5	1 ptg kcl	Ko*

Keterangan singkatan :

Bh : buah
Bj : biji
Btg : batang
Bks : bungkus
Sdm : sendok makan
Kcl : kecil
Bsr : besar
Ptg : potong
gls : gelas
sdt : sendok teh

Keterangan besar porsi :

1 sdm gula pasir = 10 gr
1 sdm tepung susu = 5 gr
1 sdm tepung, maizena, margarin = 10 gr
1 sdm = 3 sdt
1 gls = 24 sdm
1 ckr = 1 gls

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

NAMA :
UMUR :tahun
TINGGI BADAN :cm
BERAT BADAN :kg
ALAMAT :
TANGGAL :

DINAS KESEHATAN KOTA MALANG

UPT PUSKESMAS CISADEA

Jl. Cisaadea No.19 Malang

Telp. (0341) 489540



DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

GOLONGAN I : SUMBER KARBOHIDRAT

Bahan makanan ini digunakan sebagai makanan pokok.
 Satu satuan penukar mengandung :
 175 Kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat

Bahan Makanan	gram	URT	KET
Nasi	100	1/2 gls	
Nasi Tim	200	1 gls	
Bubur beras	400	2 gls	
Nasi Jagung	100	3/4 gls	
Jagung Segar	125	3 bj sdg	S ⁺⁺
Ketan	100	3/4 gls	
Kentang	200	4 bj sdg	K ⁺
Singkong (*)	100	1 pig sdg	K ⁺ S ⁺
Talas	200	1 bj sdg	S ⁺
Ubi	150	1 bj sdg	Na ⁺
Biskuit meja	50	4 buah	
Roti putih	80	4 Iris	Na ⁺
Kraker	50	4 bh besar	Na ⁺
maizena (*)	40	8 sdm	
tepung beras	50	8 sdm	
tepung singkong(*)	40	8 sdm	
tepung sagu	40	7 sdm	
tepung terigu	50	8 sdm	
tepung hunkwee	40	8 sdm	
mi basah (*)	100	1 1/2 gls	Na ⁺
mi kering	50	1 gls	Na ⁺
havermout	50	6 sdm	
bihun	50	1/2 gls	
Makaroni (*)	50	1/2 gls	

(*) : Bahan makan kurang mengandung protein, hingga perlu ditambahkan 1/2 satuan padanan bahan makan sumber protein

Keterangan :

Na⁺ Natrium 200-400 mg K⁺ Tinggi Kalium
 S⁺ Serat >6 gr S⁺⁺ Serat 3 - 6 g

GOLONGAN II : SUMBER PROTEIN HEWANI

Umumnya digunakan sebagai lauk pauk.
 Satu satuan penukar mengandung 95 kalori, 10 gram protein, 6 gram lemak

Bahan Makanan	gram	URT	KET
Daging sapi	50	1 pig sdg	
Daging ayam	50	1 pig sdg	
Hati sapi	50	1 pig sdg	Ko ⁺ Pr ⁺
Babat	60	2 pig sdg	Ko ⁺ Pr ⁺
Usus sapi	75	2 pig sdg	Ko ⁺ Pr ⁺
Telur ayam biasa	75	2 butir	Ko ⁺
Telur ayam negeri	60	1 btr bsr	Ko ⁺
Telur bebek	60	1 butir	Ko ⁺
Ikan segar	50	1 pig sdg	
Ikan asin	25	1 pig sdg	Na ⁺
Ikan teri	25	2 sdm	Na ⁺ Pr ⁺
Udang basah	50	1/4 gls	Na ⁺ Pr ⁺
Keju	30	1 pig sdg	Na ⁺ Pr ⁺
Bakso daging	100	5 bj sdg	Na ⁺
Kepiting	50	1 ekor	Na ⁺ Pr ⁺
Kerang	90	1/2 gelas	Ko ⁺

GOLONGAN II : SUMBER PROTEIN NABATI

Umumnya digunakan sebagai lauk pauk.
 Satu satuan penukar mengandung 80 kalori, 6 gr protein, 3 gr lemak dan 8 gr karbohidrat.

Bahan Makanan	gram	URT	KET
Kacang hijau	25	2 1/2 sdm	S ⁺
Kacang kedelai	25	2 1/2 sdm	S ⁺
Kacang merah	25	2 1/2 sdm	S ⁺
Keg tanah kupas	20	2 sdm	S ⁺ , Tj ⁺
Keju kacang tanah	20	2 sdm	Tj ⁺
Kacang tolo	25	2 1/2 sdm	
Oncom	50	2 sdm	S ⁺⁺
Tahu	100	1 sdm	
Tempe	50	2 sdm	S ⁺

GOLONGAN IV : SAYURAN

Sayuran Kelompok A :

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Baligo	S ⁺	Lettuce	S ⁺
Gambas/Oyong	S ⁺⁺	Lobak	S ⁺ K ⁺
Jamur kuping		Selada	S ⁺
Jamur segar		Selada air	
Ketimun	S ⁺ K ⁺	Tomat	
Labu air			

Sayuran Kelompok A mengandung sedikit sekali energi, protein dan karbohidrat. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa memperhitungkan banyaknya

Sayuran Kelompok B :

1 satuan penukar(dalam 100 gr / 1 gls) mengandung 25 Kalori, 1 gr Protein, 5 gr Karbohidrat

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam	K ⁺	Jagung muda	S ⁺
Bayam merah	K ⁺ , S ⁺	Jantung pisang	S ⁺
Biet	K ⁺	Genjer	S ⁺
Buncis	S ⁺	Kcg Panjang	S ⁺
D. Bluntas	S ⁺	Kcg Kapri	K ⁺ , S ⁺
D. Ketela Rambut	S ⁺	Katuk	S ⁺
D. Kecipir	S ⁺	Kucai	S ⁺
D. Lompong	S ⁺	Labu Siam	
D. Mangkoan	S ⁺	Labu Putih	K ⁺
D. Melinjo	S ⁺	Nangka muda	S ⁺
D. Pakis	K ⁺ , S ⁺	Pare	S ⁺
D. Singkong	K ⁺ , S ⁺	Tekokak	
D. Pepaya	K ⁺ , S ⁺	Wortel	S ⁺
D. Talas	S ⁺	Kluwih	K ⁺ , S ⁺



Tabel 16
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5	1	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5	2	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
5	3	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	4	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	5	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
5	6	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	7	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.8
5	9	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.9
5	10	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	22.0
5	11	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	0	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	1	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.2
6	2	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.3
6	3	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.3	22.4
6	4	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5
6	5	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.6
6	6	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.5	22.7
6	7	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.5	22.8
6	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.6	22.9
6	9	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.6	23.0
6	10	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.7	23.1
6	11	11.7	12.7	13.9	15.4	17.3	19.7	23.2
7	0	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.3
7	1	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.4
7	2	11.8	12.8	14.0	15.4	17.4	19.9	23.5
7	3	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.6
7	4	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.7
7	5	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	23.9
7	6	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	24.0
7	7	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1
7	8	11.8	12.8	14.0	15.6	17.6	20.3	24.2
7	9	11.8	12.8	14.1	15.6	17.6	20.3	24.4
7	10	11.9	12.9	14.1	15.6	17.6	20.4	24.5
7	11	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.5	24.6
8	0	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6	24.8



Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
8	1	12.4	13.3	14.4	15.8	17.5	19.7	22.9
8	2	12.4	13.3	14.4	15.8	17.5	19.8	23.0
8	3	12.4	13.3	14.4	15.8	17.5	19.9	23.1
8	4	12.4	13.4	14.5	15.8	17.6	19.9	23.3
8	5	12.5	13.4	14.5	15.9	17.6	20.0	23.4
8	6	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.5
8	7	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.6
8	8	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.2	23.8
8	9	12.5	13.4	14.6	16.0	17.8	20.3	23.9
8	10	12.5	13.5	14.6	16.0	17.8	20.3	24.0
8	11	12.5	13.5	14.6	16.0	17.9	20.4	24.2
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

-5-

LAMPIRAN
PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 75 TAHUN 2013
TENTANG
ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA

Tabel 1.
Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang dianjurkan untuk orang Indonesia
(perorang perhari)

Kelompok umur	BB* (kg)	TB* (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)		Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	n-6 n-3			
Bayi/Anak									
0-6 bulan	6	61	550	12	34	4.4	0.5	58	0
7-11 bulan	9	71	725	18	36	4.4	0.5	82	10
1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7.0	0.7	155	16
4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10.0	0.9	220	22
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10.0	0.9	254	26
Laki-laki									
10-12 tahun	34	142	2100 ^a	56	70	12.0	1.2	289	30
13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16.0	1.6	340	35
16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16.0	1.6	368	37
19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17.0	1.6	375	38
30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17.0	1.6	394	38



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

-7-

Tabel 2.

Angka Kecukupan Vitamin yang dianjurkan untuk orang Indonesia
(perorang perhari)

Kelompok umur	Vitamin A (mcg)	Vitamin D (mcg)	Vitamin E (mg)	Vitamin K (mcg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin B3 (mg)	Vitamin B5 (Pantotenat) (mg)	Vitamin B6 (mg)	Folat (mcg)	Vitamin B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vitamin C (mg)
Bayi/Anak														
0-6 bulan	375	5	4	5	0.3	0.3	2	1.7	0.1	65	0.4	5	125	40
7-11 bulan	400	5	5	10	0.4	0.4	4	1.8	0.3	80	0.5	6	150	50
1-3 tahun	400	15	6	15	0.6	0.7	6	2.0	0.5	160	0.9	8	200	40
4-6 tahun	450	15	7	20	0.8	1.0	9	2.0	0.6	200	1.2	12	250	45
7-9 tahun	500	15	7	25	0.9	1.1	10	3.0	1.0	300	1.2	12	375	45
Laki-laki														
10-12 tahun	600	15	11	35	1.1	1.3	12	4.0	1.3	400	1.8	20	375	50
13-15 tahun	600	15	12	55	1.2	1.5	14	5.0	1.3	400	2.4	25	550	75
16-18 tahun	600	15	15	55	1.3	1.6	15	5.0	1.3	400	2.4	30	550	90
19-29 tahun	600	15	15	65	1.4	1.6	15	5.0	1.3	400	2.4	30	550	90
30-49 tahun	600	15	15	65	1.3	1.6	14	5.0	1.3	400	2.4	30	550	90
50-64 tahun	600	15	15	65	1.2	1.4	13	5.0	1.7	400	2.4	30	550	90
65-80 tahun	600	20	15	65	1.0	1.1	10	5.0	1.7	400	2.4	30	550	90
80+ tahun	600	20	15	65	0.8	0.9	8	5.0	1.7	400	2.4	30	550	90
Perempuan														
10-12 tahun	600	15	11	35	1.0	1.2	11	4.0	1.2	400	1.8	20	375	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1.1	1.3	12	5.0	1.2	400	2.4	25	400	65



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

-9-

Tabel 3.

Angka Kecukupan Mineral yang dianjurkan untuk orang Indonesia
(perorang perhari)

Kelompok umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Mangan (mg)	Tembaga (mcg)	Kromium (mcg)	Besi (mg)	Iodium (mcg)	Seng (mg)	Selenium (mcg)	Fluor (mg)
Bayi/Anak													
0 - 6 bulan	200	100	30	120	500	-	200	-	-	90	-	5	-
7 - 11 bulan	250	250	55	200	700	0.6	220	6	7	120	3	10	0.4
1-3 tahun	650	500	60	1000	3000	1.2	340	11	8	120	4	17	0.6
4-6 tahun	1000	500	95	1200	3800	1.5	440	15	9	120	5	20	0.9
7-9 tahun	1000	500	120	1200	4500	1.7	570	20	10	120	11	20	1.2
Laki-laki													
10-12 tahun	1200	1200	150	1500	4500	1.9	700	25	13	120	14	20	1.7
13-15 tahun	1200	1200	200	1500	4700	2.2	800	30	19	150	18	30	2.4
16-18 tahun	1200	1200	250	1500	4700	2.3	890	35	15	150	17	30	2.7
19-29 tahun	1100	700	350	1500	4700	2.3	900	35	13	150	13	30	3.0
30-49 tahun	1000	700	350	1500	4700	2.3	900	35	13	150	13	30	3.1
50-64 tahun	1000	700	350	1300	4700	2.3	900	30	13	150	13	30	3.1
65-80 tahun	1000	700	350	1200	4700	2.3	900	30	13	150	13	30	3.1
80+ tahun	1000	700	350	1200	4700	2.3	900	30	13	150	13	30	3.1
Perempuan													
10-12 tahun	1200	1200	155	1500	4500	1.6	700	21	20	120	13	20	1.9
13-15 tahun	1200	1200	200	1500	4500	1.6	800	22	26	150	16	30	2.4
16-18 tahun	1200	1200	220	1500	4700	1.6	890	24	26	150	14	30	2.5

Lampiran 12

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS)
Sub Pokok Bahasan	: Memberikan pendidikan kesehatan mengenai diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS)
Sasaran	: Keluarga/ ibu responden yang mengalami obesitas
Waktu	: 90 menit
Hari/ Tanggal	: Mei 2017
Tempat	: Rumah responden
Pembicara	: Lovendah Dahlia Wasdanik

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 90 menit diharapkan keluarga/ ibu responden mengerti, memahami, dan mampu menerapkan diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) pada anak yang mengalami obesitas agar tercipta pola makan yang sehat dengan gizi seimbang.

B. Tujuan Intruksional Khusus

1. Menjelaskan Pengertian diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).
2. Menjelaskan Tujuan dari diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).
3. Menjelaskan prinsip dari diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).
4. Menjelaskan tentang menu-menu diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).

5. Mendemonstrasikan bagaimana cara mengukur/ menakar bahan makanan sehari-sehari dengan menggunakan Ukuran Rumah Tangga (URT) yang memenuhi standart diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) agar sesuai dengan hasil yang diharapkan.

C. Materi

1. Pengertian diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).
2. Tujuan diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).
3. Prinsip diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).
4. Contoh menu diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab
3. Demonstrasi

E. Media Penyuluhan

1. *Flipchart*
2. Alat peraga/ alat bantu sesuai dengan Ukuran Rumah Tangga (URT) seperti piring, gelas, sendok, dan lain-lain.

F. Proses Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan		
			Penyuluh	Metode	Sasaran
1.	Pembukaan	5 menit	1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan	Ceramah	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan

G. Evaluasi

1. Evaluasi Proses:

- a. Keluarga/ ibu mengikuti kegiatan penyuluhan dengan baik dan antusias.
- b. Keluarga/ ibu terlibat aktif dalam penyuluhan.
- c. Keluarga/ ibu aktif bertanya.
- d. Keluarga/ ibu mampu melakukan redemonstrasi tentang kegiatan yang dilakukan saat penyuluhan.

2. Evaluasi hasil:

Peserta mampu menjelaskan dan medemostrasikan kembali kegiatan-kegiatan selama penyuluhan berlangsung.

MATERI

1. Pengertian diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).

Pengertian diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) adalah diet yang kandungan kalorinya di bawah kebutuhan normal, tetapi cukup vitamin dan mineral, serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat badan. Diet seperti ini membatasi makanan padat energi seperti kue-kue yang mengandung banyak karbohidrat sederhana dan lemak, serta goreng-gorengan (Almatsier, 2004).

Menurut Nurlela, dkk (1990) pengaturan diet merupakan tindakan yang sangat penting pada anak dengan obesitas, disamping olahraga. Penyebab obesitas sebagian besar adalah karena masukan energi yang melebihi kebutuhan sehari-hari, maka cara pengobatan yang terbaik ialah dengan mengurangi masukan energi tanpa mengganggu tumbuh kembang anak atau meningkatkan penggunaan energi atau kedua-duanya disamping mengobati penyebab serta komplikasinya.

Diit terprogram secara individual disesuaikan dengan kebiasaan sehari-hari, aktivitas dan kecepatan pertumbuhan. Pada kegemukan ringan tujuan pemberian diit bukan menurunkan berat badan, akan tetapi mencegah penambahan berat badan yang lebih menyolok.

2. Tujuan diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).

a. Menetapkan target penurunan berat badan

Pada anak di atas usia 7 tahun derajat obesitas dan ada tidaknya penyakit penyerta/ komplikasi. Pada anak tanpa komplikasi di bawah 7 tahun dianjurkan cukup dengan mempertahankan berat badan dan obesitas di atas usia 7 tahun dianjurkan untuk menurunkan berat badan. Target penurunan berat badan sebesar 2,5-5 kg atau dengan kesempatan 0,5-2 kg per bulan.

b. Pengaturan diet

Prinsip pengaturan diet pada anak obesitas adalah diet seimbang, hal ini karena anak masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Intervensi sesuai dengan derajat obesitas pada anak. Anak berusia diatas 7 tahun, kandungan energi makanan di turunkan secara berangsur-angsur sesuai dengan kebiasaan makan, hingga 500-1000 kkal dibawah kebutuhan normal. Pada kegemukan biasa, kandungan energi makanan yang diberikan sama dengan kebutuhan untuk metabolisme basal. Pada obesitas, dasar perhitungan energi adalah berat badan ideal.

c. Pengaturan aktivitas fisik

Peningkatan aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap laju metabolisme. Latihan fisik yang diberikan disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kemampuan fisik dan umurnya.

d. Mengubah pola, hidup perilaku

Diperlukan peran orang tua sebagai komponen intervensi, dengan cara:

- Pengawasan sendiri terhadap: berat badan, asupan makanan, aktivitas fisik, serta mencatat perkembangan.
- Mengontrol rangsangan untuk makan. Orang tua diharapkan dapat menyingkirkan rangsangan disekitar anak yang dapat memicu keinginan untuk makan.
- Mengubah perilaku makan, dengan mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi dan mengurangi makanan camilan.
- Memberikan penghargaan dan hukuman.
- Mengendalikan diri, dengan menghindari makanan yang berkalori tinggi yang pada umumnya lezat dan memilih makanan berkalori rendah.

3. Prinsip diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).

Menurut Nurlela, dkk (1990) penanganan/ prinsip diet anak dengan obesitas adalah sebagai berikut:

1. Eliminasi makanan

Mengeliminasi makanan yang berkalori tinggi dari pola makanan sehari-hari. Cara yang sederhana adalah dengan menghindari makanan yang tinggi kandungan karbohidrat seperti: tepung-tepungan, gula dsb. Dan makanan yang tinggi kandungan lemaknya seperti: makanan gorengan. Makanan harus memenuhi kebutuhan gizi dalam bentuk makanan yang berimbang, banyak mengandung serat dan cukup vitamin serta mineral. Eliminasi makanan ini dilakukan untuk anak dengan kegemukan ringan dan sedang.

2. Pembatasan Kalori

- Anak umur < 1 tahun diberikan sesuai dengan pedoman makanan bayi.
- Anak umur 1-6 tahun: 900-1300 kalori/ hari.
- Anak umur 7-14 tahun: 900-1200 kalori/ hari.

3. Protein diberikan sebesar 2-2,5 gram/ kgBB/ hari.

Komposisi hidangan adalah sebagai berikut:

Karbohidrat: Protein: Lemak= 50: 20: 30

4. Frekuensi makan 4-6 kali/ hari dengan perincian:

3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan/ snack.

Dalam table 3 diberikan contoh standart diit 1000 kalori berikut dengan contoh menu.

5. Penyuluhan diet

Untuk keberhasilan diet, perlu diberikan penyuluhan tentang makanan kepada orang tua maupun anak itu sendiri.

Beberapa nasehat yang diberikan:

- Menjauhkan makanan yang berkalori tinggi dan mengenalkan makanan yang berserat.
- Meminta keluarga agar tidak menggoda anak dengan menyimpan makanan yang berkalori tinggi di rumah.
- Hindari penggunaan makanan sebagai hukuman, hadiah ataupun suapan.
- Menganjurkan untuk mulai melakukan latihan fisik.
- Mengubah sikap terhadap makanan:
 - 1) makan secukupnya saja.
 - 2) hindari kebiasaan melicinkan makanan.
 - 3) Jangan menambah dengan porsi kedua
 - 4) Hindari makanan kecil, minuman ringan.
 - 5) Membagi makanan dalam potongan-potongan kecil.
 - 6) Meletakkan sendok garpu setiap kali selesai menyuap makanan.
 - 7) Bercakap-cakap pada waktu makan.
 - 8) Jangan makan sendiri.
 - 9) Makanlah di tempat yang tetap.
 - 10) Hindari pekerjaan yang melibatkan makanan.

- Apabila terjadi penyelewengan dalam diet berupa kelebihan kalori yang biasanya didapat dari nyamilan-nyamilan (snack), maka sebagai hukuman diharuskan melakukan aktivitas yang diharapkan dapat menghabiskan kalori dari nyamilan tadi. Sebagai contoh:

Makanan kecil		latihan/ aktivitas fisik
1. Ice cream	1 cup	lari 6 menit
2. Coklat susu	1 cup	berenang 30 menit
3. Coca-cola	1 botol	badminton 25 menit

4. Roti 2 potong berjalan 60 menit
 5. Mentega 2 sdm berenang 30 menit
 6. Apel besar 2 buah lari 12 menit
- g. Menurut Hartono (2006) ada lima hal yang perlu diperhatikan sebelum terapi obesitas dilakukan, yaitu:
1. Motivasi yang kuat dari individu itu sendiri untuk mengatasi permasalahan obesitasnya
 2. Dukungan dari keluarga atau orang yang dicintainya.
 3. Informasi yang benar tentang diet dan olah raga.
 4. Diet rendah kalori gizi seimbang (RKGS)
 5. Olahraga aerobik menurut kondisi individu.

Menurut Nurlela, dkk (1990) ketentuan diet untuk berbagai golongan umur dapat diperinci sebagai berikut:

1. Anak umur < 1 tahun: menghindari makan dan minum berlebihan, cukup diberi sesuai dengan pedoman makanan bayi. Air susu ibu (ASI) tetap diberikan hanya porsi akhir dari ASI supaya tidak diberikan karena mengandung kadar lemak 4-5 kali lebih banyak.
 Anak umur 1-6 tahun: menurunkan kalori sebesar 10-20% dari kebutuhan normal.
 Anak umur > 7 tahun: menurunkan kalori $\pm$ 25% dari kebutuhan normal.
2. Kebutuhan protein diberikan sesuai dengan kebutuhan anak. Sedangkan vitamin dan mineral diberikan cukup terutama kalsium.
3. Kandungan serat dalam makanan ditingkatkan, terutama dalam bentuk sayuran dan buah-buahan. Dengan banyak mengkonsumsi serat, lambung akan senantiasa terisi sehingga menimbulkan rasa kenyang. Serat mempunyai 3 fungsi dalam mengurangi masukan kalori yaitu:
 - a. Serat menyisihkan bahan makanan lain
 - b. Perlu mengunyah lebih sering mengurangi penghancuran makanan, memacu sekresi saliva dan asam lambung yang akan menyebabkan penggembungan lambung yang akhirnya menyebabkan rasa kenyang.
 - c. Mengurangi absorbs beberapa jenis makanan terutama lemak dan protein di usus halus.
4. Memberikan penyuluhan diet kepada orang tua atau pengasuh dan anak agar diet dapat dijalankan dengan benar dan menunjukkan hasilnya.

4. Contoh menu diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS).

Contoh Menu Rendah Kalori Untuk Anak

Tabel 1 Standart Diet Rendah Kalori (1000 kalori)

WAKTU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
Pagi	Nasi	$\frac{1}{4}$ gelas	30
	Telur	1 butir	60
	Sayuran	$\frac{1}{2}$ gelas	50
	Susu tepung	5 sdm	25
	Gula pasir	1 sdm	10
Selingan Jam 10.00	Buah (pepaya)	1 potong	100

Siang	Nasi	¼ gelas	35
	Daging	1 potong	50
	Tempe	1 potong	25
	Sayuran	1 gelas	100
	Minyak	½ sdm	5
	Buah (Pepaya)	1 potong	100
Selingan Jam 16.00	Buah (Pepaya)	1 potong	100
Malam	Nasi	¼ gelas	35
	Daging	1 potong	50
	Tempe	1 potong	25
	Sayuran	1 gelas	100
	Minyak	½ sdm	5
	Buah (pepaya)	1 potong	100

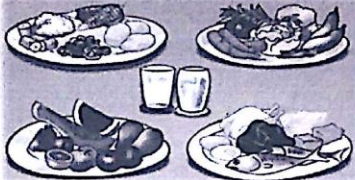
Sumber: Jurnal Kesehatan. Laboratorium Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya (1990)

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan makanan menurut Ahli Gizi RSUD Dr. Saiful Anwar Malang adalah:

1. Makan teratur dan lebih sedikit dari biasanya, kurangi makan snack dan camilan.
2. Semua bahan makanan boleh diberikan dalam jumlah yang telah ditentukan.
3. Gunakan banyak sayuran dan buah untuk memberikan rasa kenyang
4. Membatasi makanan yang banyak mengandung lemak, seperti: daging berlemak, lemak hewan, usus, sosis, kelapa, santan, minyak, margarin, goreng-gorengan, dan kacang tanah.
5. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi, yaitu makanan yang manis dan gurih, seperti: gula, sirup, selai, bah-buahan yang diawetkan dengan gula, cake, tarcis, es krim, permen, coklat, dodol, madu, susu kental manis dll.
6. Membatasi makanan yang mengenyangkan, seperti: nasi, lontong, ketan, lopis, jagung, roti, ubi, singkong, talas, sagu, bulgur, mie, biscuit, bihun, macaroni, dan makanan yang terbuat dari tepung-tepungan.
7. Menggunakan waktu luang untuk kegiatan yang menyegarkan badan.
8. Olahraga secara teratur.
9. Makanlah secara teratur dan tidak melewati waktu makan.
10. Memeriksa kesehatan pada waktu-waktu tertentu.
11. Tidak perlu mengikuti diet ketat, melewati waktu makan tanpa makan, dan menggunakan pil atau obat tertentu.
12. Bila memasak hendaknya daging pilih yang tidak berlemak atau keluarkanlah lemaknya.
13. Hindarkan sejauh mungkin menggoreng, lebih baik merebus, mengukus, mengungkep, menumis, membakar, dan memanggang
14. Usahakan sebagian sayuran dimakan sebagai lalap.



DIET RENDAH KALORI GIZI SEIMBANG (RKGS)



DISUSUN OLEH:
LOVENDAH DAHLIA W.

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN MALANG

PENGERTIAN DIET RENDAH KALORI GIZI SEIMBANG

- Pengertian diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) adalah diet yang kandungan kalornya di bawah kebutuhan normal, tetapi cukup vitamin dan mineral, serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat badan. Diet seperti ini membatasi makanan padat energi seperti kue-kue yang mengandung banyak karbohidrat sederhana dan lemak, serta goreng-gorengan (Almatsier, 2000)



Diet anak dengan obesitas harus mempunyai kriteria:

1. Mengandung zat-zat gizi
2. Memenuhi selera dan kebiasaan makan
3. Tidak ada reaksi psikologis
4. Tidak terlalu lapar
5. Sumber bahan makanan mudah didapat
6. Tidak menimbulkan gangguan metabolisme

Diet obesitas pada anak harus diberikan kalori secara berhati-hati, karena anak masih dalam proses pertumbuhan.



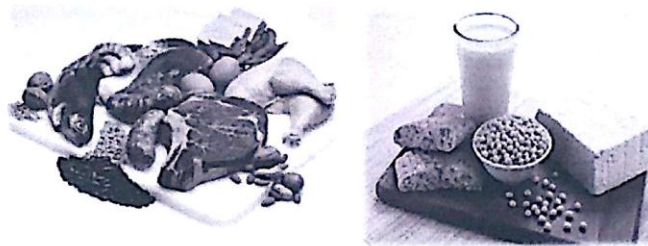
MAKANAN SEHARI-HARI YANG PERLU DI KONSUMSI

Berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi (Almatsier S, 2004) yaitu:

1. Sumber energi atau tenaga, padi-padian atau sereal seperti beras, jagung dan gandum, umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas, serta hasil olahannya seperti tepung, tepungan, mie, roti, macaroni, havermut, dan bihun.



2. Sumber protein, yaitu sumber protein hewani seperti daging, ayam, telur, dan keju, serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.



Sumber zat pengatur, berupa sayur dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, dan katuk, kangkung, wortel, dan tomat, serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis, dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan berasa asam, seperti pepaya, manga, nanas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak, dan jeruk (Almatsier, 2004).



	TUJUAN DIET RENDAH KALORI GIZI SEIMBANG	
1. Menetapkan target penurunan berat badan 2. Target penurunan berat badan sebesar 2,5-5 kg atau dengan kesempatan 0,5-2 kg per bulan. 3. Pengaturan diet 4. Pengaturan aktivitas fisik 5. Mengubah pola, hidup perilaku 		

Diperlukan peran orang tua untuk mengontrol anak, dengan cara: 1. Pengawasan sendiri terhadap: berat badan, asupan makanan, aktivitas fisik, serta mencatat perkembangan. 2. Mengontrol rangsangan untuk makan. 3. perilaku makan, dengan mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi dan mengurangi makanan camilan. 4. Memberikan penghargaan dan hukuman. 5. Memilih makanan berkalori rendah.
--

PRINSIP DIET RENDAH KALORI GIZI SEIMBANG

1. Mengurangi makanan manis

Menghindari makanan yang tinggi kandungan karbohidrat seperti: tepung-tepungan, gula dsb. Dan makanan yang tinggi kandungan lemaknya seperti: makanan gorengan.

2. Membatasi Kalori (Jumlah Energi Yang Masuk)

Anak umur 7-14 tahun: 900-1200 kalori/ hari.

3. Frekuensi makan 4-6 kali/ hari dengan perincian 3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan/ snack.

4. Penyuluhan diet

Beberapa nasehat yang diberikan:

- a. Menjauhkan makanan yang berkalori tinggi dan mengenalkan makanan yang berserat.
- b. Hindari penggunaan makanan sebagai hukuman, hadiah ataupun suapan.
- c. Menganjurkan untuk mulai melakukan latihan fisik.
- d. Mengubah sikap terhadap makanan:
 - 1) makan secukupnya saja.
 - 2) hindari kebiasaan selalu memakan apa saja.

- 3) Jangan menambah dengan porsi kedua
- 4) Hindari makanan kecil, minuman ringan.
- 5) Membagi makanan dalam potongan-potongan kecil.
- 6) Meletakkan sendok garpu setiap kali selesai menyuap makanan.
- 7) Bercakap-cakap pada waktu makan.
- 8) Jangan makan sendiri.
- 9) Makanlah di tempat yang tetap.
- 10) Hindari pekerjaan yang melibatkan makanan.

e. Apabila terjadi penyelewengan dalam diet berupa kelebihan kalori yang biasanya didapat dari nyamilan-nyamilan (snack), maka sebagai hukuman diharuskan melakukan aktivitas yang diharapkan dapat menghabiskan kalori dari nyamilan tadi. Sebagai contoh:

Makanan kecil	latihan/ aktivitas fisik
Ice cream 1 cup	Jari 6 menit
Coklat sus 1 cup	berenang 30 menit
Coca-cola 1 kaleng	badminton 25 menit
Roti 2 potong	berjalan 60 menit
Mentega 2 sdm	berenang 30 menit
Apel besar 2 buah	lari 10 menit

www.shutterstock.com 24151180

f. Hartono (2006) ada lima hal yang perlu diperhatikan sebelum terapi obesitas dilakukan, yaitu:

1. Motivasi yang kuat dari individu itu sendiri untuk mengatasi permasalahan obesitasnya
2. Dukungan dari keluarga atau orang yang dicintainya.
3. Informasi yang benar tentang diet dan olah raga.
4. Diet rendah kalori gizi seimbang (RKGS)
5. Olahraga aerobik menurut kondisi individu.



Contoh Menu Rendah Kalori Untuk Anak Standart Diet Rendah Kalori (1000 kalori)			
WAKTU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
Pagi	Nasi	¼ gelas	30
	Telur	1 butir	60
	Sayuran	½ gelas	50
	Susu tepung	5 sdm	25
	Gula pasir	1 sdm	10
Selingan Jam 10.00	Buah (pepaya)	1 potong	100
Siang	Nasi	¼ gelas	35
	Daging	1 potong	50
	Tempe	1 potong	25
	Sayuran	1 gelas	100
	Minyak	½ sdm	5
	Buah (Pepaya)	1 potong	100

Selingan Jam 16.00	Buah (Pepaya)	1 potong	100
Malam	Nasi	¼ gelas	35
	Daging	1 potong	50
	Tempe	1 potong	25
	Sayuran	1 gelas	100
	Minyak	½ sdm	5
	Buah (pepaya)	1 potong	100

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan makanan menurut Ahli Gizi RSUD Dr. Saiful Anwar Malang adalah:

1. Makan teratur dan lebih sedikit dari biasanya, kurangi makan snack dan camilan.

Semua bahan makanan boleh diberikan dalam jumlah yang telah ditentukan.

2. Gunakan banyak sayuran dan buah untuk memberikan rasa kenyang
3. Membatasi makanan yang banyak mengandung lemak, seperti: daging berlemak, lemak hewan, usus, sosis, kelapa, santan, minyak, margarin, goreng-gorengan, dan kacang tanah.
4. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi, yaitu makanan yang manis dan gurih, seperti: gula, sirup, selai, buah-buahan yang diawetkan dengan gula, cake, tarcis, es krim, permen, coklat, dodol, madu, susu kental manis dll.

6. Membatasi makanan yang mengenyangkan, seperti: nasi, lontong, ketan, lopis, jagung, roti, ubi, singkong, talas, sagu, bulgur, mie, biscuit, bihun, macaroni, dan makanan yang terbuat dari tepung-tepungan.
7. Menggunakan waktu luang untuk kegiatan yang menyegarkan badan.
8. Olahraga secara teratur.
9. Makanlah secara teratur dan tidak melewati waktu makan.
10. Memeriksa kesehatan pada waktu-waktu tertentu.
11. Tidak perlu mengikuti diet ketat, melewati waktu makan tanpa makan, dan menggunakan pil atau obat tertentu.
12. Bila memasak hendaknya daging pilih yang tidak berlemak atau keluarkanlah lemaknya.
13. Hindarkan sejauh mungkin menggoreng, lebih baik merebus, mengukus, mengungkep, menumis, membakar, dan memanggang.
14. Usahakan sebagian sayuran dimakan sebagai lalap.





LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : LOVENDAH DAHLIA W.

NIM : 1401100041

Nama Pembimbing : Ibu Rosyana Septyasih, S.Kp., M.Pd.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	26 September 2016	Konsultasi Judul "Gaya Hidup Anak Yang Berisiko Terkena Obesitas di SD X". Saran Pembimbing 1. Lebih spesifikkan judul 2. Baca literatur tentang obesitas	
2	12 Oktober 2016	Konsultasi Judul "Gambaran Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 7-12 Tahun di SD X di Kota Malang". Saran Pembimbing 1. Baca literatur tentang obesitas	
3	18 Oktober 2016	Konsultasi Judul "Gambaran Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 7-12 tahun di SD X di Kota Malang". Saran Pembimbing 1. Rubah judul dengan "Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Obesitas Sebelum dan Sesudah dilakukan KIE Tentang	

Pola Makan Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas X".

2. Lanjutkan Cari literatur dan Buat Latar Belakang



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1401100041

Nama Pembimbing : Ibu Rossyana Septyasih, S.Kp., M.Pd.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4	21 November 2016	Perbaiki lembar Latar Belakang yang berkaitan dengan pemahaman obesitas, pengertian, prevalensi dan dampak, penyebab, Perbaiki spasi, konsistensi dalam penggunaan istilah, buat sistematika. Lanjutkan BAB II	
5	24 November 2016	BAB I perbaiki lagi BAB II Cantumkan sumber, jangan ada kata dan, dari, karena dari awal kalimat, pengetikan diperbaiki gunakan Bahasa Indonesia yang baik dan benar	
6	13 Desember 2016	BAB I ACC BAB II Perbaiki Sistematika Penulisan Lanjut BAB III	



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W

NIM : 1401100091

Nama Pembimbing : Ibu Rosyana Septyasih, S.Kp., M.Pd.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7	18 Januari 2017	Cari lokasi wilayah penelitian → Subjek baru. Merubah Subjek dan mengubah instrumen.	
8	19 Januari 2017	ACC Ujian Proposal.	



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1401100041

Nama Pembimbing^{1/2} : Ibu Rossyana Septyasih, S.Kp., M.Pd.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
9	24 Juni 2017	- Tambahkan kontrak waktu sebelum dimulai Penelitian - Perbaiki Objek Penelitian 1 dan 2	ps
10	6 Juli 2017	- Perbaiki Gambaran Umum Objek penelitian 1 dan 2. - Kata Dari Pada tabel dihilangkan - Perbaiki sistematika penulisan pada Penyajian data penelitian - Perbaiki sistematika penulisan pada pembahasan - Pembahasan berisi hasil, hasil spt apa, sebelum dan sesudah, lalu kaitkan dengan peneliti dan pendapat peneliti kaitkan dg teori	ps
11	7 Juli 2017	- Pada pembahasan masih banyak kata penghubung, Perbaiki penggunaan kata penghubung. - Kaitkan antara hasil penelitian, opini peneliti dan teori penunjang. - Pada responden 2 samakan dengan responden 1. - Lengkapi kesimpulan dan saran.	ps



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1401100041

Nama Pembimbing⁽¹⁾ : Ibu Rossyana Septyasih, S.Kp., M.Pd.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
9	24 Juni 2017	- Tambahkan kontrak waktu sebelum dimulai Penelitian - Perbaiki Objek Penelitian 1 dan 2	<i>ps</i>
10	6 Juli 2017	- Perbaiki Gambaran Umum Objek penelitian 1 dan 2. - Kata Dari Pada tabel dihilangkan - Perbaiki sistematika penulisan pada Penyajian data penelitian - Perbaiki sistematika penulisan pada pembahasan - Pembahasan berisi hasil, hasil spt apa, sebelum dan sesudah, lalu kaitkan dengan peneliti dan pendapat peneliti kaitkan dg teori	<i>ps</i>
11	7 Juli 2017	- Pada pembahasan masih banyak kata penghubung, Perbaiki penggunaan kata penghubung. - Kaitkan antara hasil penelitian, opini peneliti dan teori penunjang. - Pada responden 2 samakan dengan responden 1. - Lengkapi kesimpulan dan saran.	<i>ps</i>



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.
NIM : 401100091
Nama Pembimbing 1/2 : Ibu Rosyana Septyasth, S.Kp., N.Pd.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
12	18/ Juli 2017	- Kurangi kata dalam tabel (diringkas) - Perbaiki sistematika penulisan di BAB 4 - Perbaiki pembahasan	
13	20/ Juli 2017	Ace ungu Hasil Lengkap surat izin dan lampiran lampiran	



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1401100091

Nama Pembimbing 1/2: Roni Yuliwar, S.Kep., Ns., M.Ked.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
3	3/11-2016	- Bk 2: - Take daftar pustaka → 5 bks - terakumulasi, ada bks bks 10 bks - tdk → 2015/2016 - pjl. skema jd. and → - klsn. hgn? - Pelembu Bk 2 sru? - Sru. - Tumbuh 1 kps kg - ICE Bk mks	
4	14/12-2016	- Pelembu Bk 2 sru? - Sru. - Bst bab 1, 2, 3.	
5	24/1-2017	- Pelembu Bk 1, 2, 3 - sru. Tumbuh mks, dms - Reapit RICO	

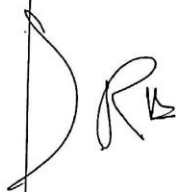


LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1901100091

Nama Pembimbing 1/2 : RONI YULIANTO, S.Kep., Ns., M.Ked.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING												
6	26/1-2017	→ Tambahkan index pendahuluan di Bab 1 → Perbaiki Bab 3 sesuai tem → Aree usikan proposal KTI													
7	10-7-2017	→ Bab 3 → Tegak a f f judul → diteliti secara <u>real</u> → Bab 4 → → Bab 4 - judul → diproses halaman akhir → Galun unu <u>diteliti</u> → Taktik dan strategi → <table border="1" data-bbox="572 1364 948 1442"> <tr> <td>u</td><td>u</td><td>u</td><td>u</td><td>u</td><td>u</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> → Bab 4 →	u	u	u	u	u	u							
u	u	u	u	u	u										



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1401100091

Nama Pembimbing 1 & 2 : Roni Yuliwar, S.Kep.,Ns., M.Ked.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
2	13/7-2012	<u>Hard</u> : 4.2.1. <u>Dah Ulu</u> → → <u>Manuscript</u> → <u>Shea oil</u> → <u>Revisi</u> 4.3.1. <u>Dah Ulu</u> <u>Pada</u> <u>maka</u> <u>ada</u> <u>2</u> <u>jenis</u> <u>di</u> <u>16</u>. 1. <u>Dah</u> <u>hull</u> <u>revisi</u> 2. <u>Dah</u> <u>hull</u> <u>revisi</u> <u>dat</u>. <u>Beri</u> <u>u</u> : → <u>Gula</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> → → <u>profil</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u>. 4.3.2. <u>Chair</u> <u>16</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> → <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u>. <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> 4.4.1. → <u>Gula</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> 1. <u>revisi</u> <u>revisi</u> 2. <u>revisi</u> <u>revisi</u> 4.4.2. <u>Gula</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u> <u>revisi</u>	<u>Revisi</u> <u>Revisi</u>



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Lovendah Dahlia W.

NIM : 1401100091

Nama Pembimbing 1/2 : Rini Yulwar, S.Kep., Ns., M.Ked.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
02	19-7-2017	Perbaikan slide 2 & 2 → ditukar tempat narasi - Sama Lihut = bullet mltary - Berupa hasil	

CURRICULUM VITAE



Nama : Lovendah Dahlia Wasdanik
TTL : Malang, 30 November 1995
Agama : Islam
Alamat : Jalan Duku RT 03 RW 01 Talangsuko, Kecamatan
Turen, Kabupaten Malang
Email : lovendahwasdanik95@gmail.com
Anak ke : Anak pertama dari empat bersaudara
No. Telepon : 089624845280

Riwayat Pendidikan

1. TK Kemala Bhayangkari (2001-2002)
2. SD Negeri Talangsuko 03 (2002-2008)
3. SMP Negeri 02 Turen (2008-2011)
4. SMA Negeri 01 Bululawang (2011-2014)
5. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan (2014-2017)

Pengalaman Organisasi

1. Anggota KSR Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tahun 2014-2015

Pelatihan Yang Pernah Diikuti

1. Latihan Gabungan III KSR PMI (2015)
2. Pelatihan Basic Cardiac Life Support (2016)
3. Simulasi Manajemen Bencana (2017)
4. TOEIC (2017)