

REVISI

LAPORAN PROPOSAL
PROGRAM DAN PELAYANAN GIZI MASYARAKAT
“FIT BESTIE”
(*FOOD MONITORING* DAN BEKAL ISI PIRINGKU UNTUK ATASI OBESITAS)



Disusun Oleh:

Rengganis Wulan Kinasih

22030125220035

PROGRAM STUDI PROFESI DIETISIEN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG

2026

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN PROGRAM DAN PELAYANAN GIZI MASYARAKAT ROTASI GIZI MASYARAKAT DI DINAS KESEHATAN KOTA SEMARANG

Nama : Rengganis Wulan Kinasih
NIM : 22030125220035
Judul Program : "FIT BESTIE" (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas)

Semarang, 24 Agustus 2026

Disetujui oleh,

Clinical Instructor



Yusuf Hidayat, S.Gz.

NIP. 199610212022031012

Dosen Pembimbing



Nadhea Alriessyanne Hindarta, S. Gz., M. Gz.

NIP. 199609172024062001

Diketahui oleh,

Ketua Program Studi Profesi Dietisien



Adriyan Pramono, S.Gz., M.Si., Ph.D.

NIP. 198507042010121005

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Gambaran Umum.....	1
B. Tenaga Gizi dalam Pencapaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) Kesehatan.....	3
BAB II ANALISIS SITUASI GIZI.....	5
A. Indikator Program Gizi Masyarakat.....	5
B. Sumber Daya.....	6
C. Analisis Stakeholder/Partisipan Termasuk Data Lintas Program.....	8
BAB III ANALISIS MASALAH PRIORITAS.....	10
A. Identifikasi Masalah Gizi.....	10
B. Penerapan Urutan Masalah Gizi Prioritas.....	11
C. Penentuan Penyebab Masalah Gizi.....	11
D. Diagnosis Gizi.....	12
BAB IV RENCANA PROGRAM GIZI.....	13
A. Alternatif Pemecahan Masalah.....	13
B. Perencanaan Program Gizi.....	16
C. Rencana Usulan Kegiatan.....	18
BAB V IMPLEMENTASI PROGRAM GIZI.....	22
A. Pelaksanaan Program Gizi.....	22
B. Monitoring Evaluasi Capaian dan Dampak Intervensi.....	35
C. Analisis Keberlanjutan dan Peningkatan Skala Kegiatan (Scaling Up).....	40
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Program Gizi Masyarakat.....	5
Tabel 2. Analisis Stakeholder/Partisipan.....	8
Tabel 3. Identifikasi Masalah Gizi dengan USG.....	11
Tabel 4. Rencana Usulan Kegiatan “FIT BESTIE” (<i>Food Monitoring</i> dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas).....	18
Tabel 5. Persentase Partisipasi Pengumpulan BURUDAKU.....	23
Tabel 6. Data Karakteristik Peserta Pendampingan Gizi.....	25
Tabel 7. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta	28
Tabel 8. Hasil Kuesioner Pengetahuan, Kesiapan, Sikap, dan Perilaku Peserta.....	29
Tabel 9. Persentase Peserta Kategori Baik dari Seluruh Indikator.....	29
Tabel 10. Perubahan Gaya Hidup Peserta.....	34
Tabel 11. Capaian Pengumpulan Foto BURUDAKU.....	37
Tabel 12. Capaian Pengumpulan Data Asesmen.....	37
Tabel 13. Capaian Konseling dan Edukasi Gizi serta <i>Sharing Session</i>	39
Tabel 14. Capaian Monitoring dan Pembagian <i>Self Progress Report</i>	40
Tabel 40. Analisis Keberlanjutan dan Peningkatan Skala Kegiatan (<i>Scaling Up</i>).....	41

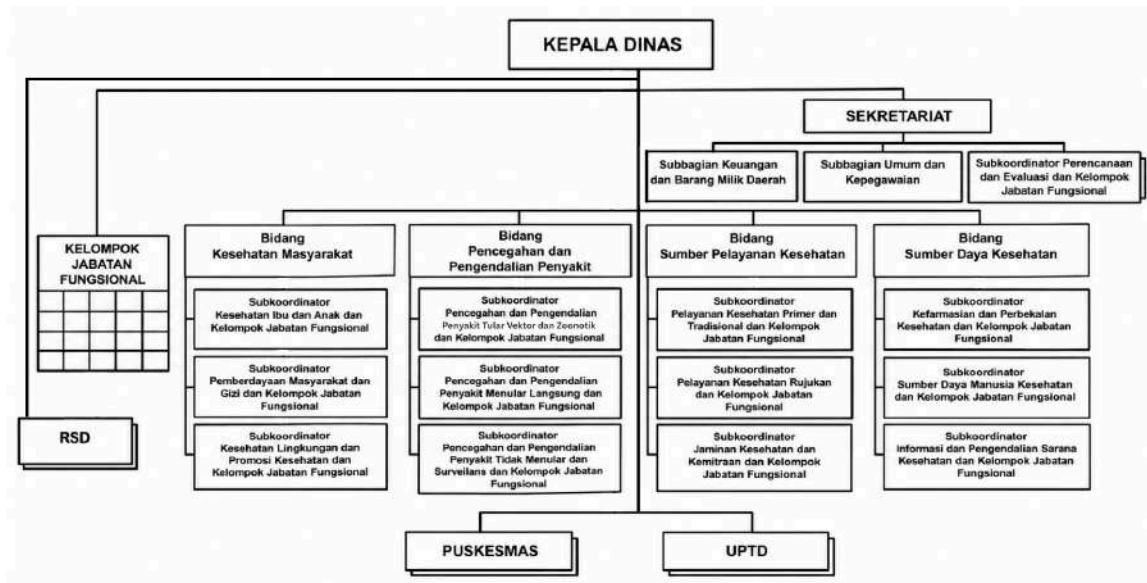
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Organisasi Dinas Kesehatan Kota Semarang.....	1
Gambar 2. Peta Persebaran Kecamatan di Kota Semarang.....	2
Gambar 3. Diagram <i>Fishbone</i> Penyebab Masalah Gizi.....	11
Gambar 4. Persentase Partisipasi Program Berdasarkan Bidang.....	24
Gambar 5. Klasifikasi Persentase Massa Lemak.....	26
Gambar 6. Klasifikasi Persentase Massa Lemak Visceral.....	27
Gambar 7. Klasifikasi Persentase Massa Otot Skeletal.....	27
Gambar 8. Klasifikasi Persentase Massa Lemak.....	32
Gambar 9. Klasifikasi Persentase Massa Lemak Visceral.....	33
Gambar 10. Klasifikasi Persentase Massa Otot Skeletal.....	33
Gambar 11. Peserta yang Mengalami Penurunan Massa Lemak.....	34

BAB I PENDAHULUAN

A. Gambaran Umum

Dinas Kesehatan Kota Semarang merupakan Organisasi Perangkat Daerah (OPD) di lingkungan Pemerintah Kota Semarang yang memiliki tugas pokok dalam melaksanakan urusan pemerintahan daerah di bidang pelayanan dalam urusan kesehatan berdasarkan otonomi dan tugas pembantuan. Susunan organisasi dari Dinas Kesehatan Kota Semarang mencakup Kepala Dinas, Sekretaris, Bidang Kesehatan Masyarakat, Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Bidang Pelayanan Kesehatan, Bidang Sumberdaya Kesehatan, Rumah Sakit Daerah, Puskesmas, UPTD, dan Jabatan Fungsional. Dalam pelaksanaan tugasnya, Dinas Kesehatan dipimpin oleh seorang Kepala Dinas yang bertanggung jawab kepada Wali Kota melalui Sekretaris Daerah^{1,2}.



Gambar 1. Bagan Organisasi Dinas Kesehatan Kota Semarang



Gambar 2. Peta Persebaran Kecamatan di Kota Semarang

Selain menjalankan fungsi pelayanan publik, Dinas Kesehatan Kota Semarang juga mengembangkan sistem informasi kesehatan melalui publikasi Profil Kesehatan Kota Semarang yang diterbitkan setiap tahun. Publikasi tersebut memuat berbagai informasi mengenai situasi dan hasil pembangunan kesehatan selama kurun waktu satu tahun. Data dan informasi yang dimuat dalam Profil Kesehatan diantaranya ada data demografi, sumber daya kesehatan, derajat kesehatan, keadaan lingkungan, perilaku masyarakat, dan upaya kesehatan dan manajemen kesehatan³.

Dinas Kesehatan Kota Semarang telah menciptakan berbagai program untuk mengatasi permasalahan kesehatan di Kota Semarang. Salah satu program adalah GAS MASBRO (Cegah Obesitas dengan Makanan Sehat dan Berolahraga) yang juga meliputi Burudaku (Rabu Seru dengan Bekal Isi Piringku) dan Jumat Ceria (Jumat Cegah Mager Ikut Olahraga). Program ini merupakan inovasi untuk mengkampanyekan pencegahan obesitas dan mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GAS MASBRO tidak hanya ditujukan untuk karyawan tetapi juga masyarakat umum agar hidup sehat dengan makan sesuai dengan Pedoman Isi Piringku dan aktif berolahraga. Selain mengonsumsi makanan sehat dan olahraga, program ini juga memfasilitasi karyawan di Dinas Kesehatan Kota Semarang untuk melakukan pengukuran berat badan dan tekanan darah secara rutin.

Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terjadi penumpukan jumlah jaringan lemak tubuh lebih besar dibandingkan dengan keadaan normalnya. Obesitas maupun *overweight* ditandai dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal.

Obesitas juga dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dari makanan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh⁴. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang, prevalensi *overweight* di Kota Semarang sebesar 24,22% sedangkan prevalensi obesitas sebesar 25,75%. Angka ini masih berada di atas target nasional yaitu $\leq 21,8\%$. Di sisi lain, prevalensi hipertensi di Kota Semarang 12,28 yang masih berada di rentang target nasional sebesar $\leq 26\%$. Di kantor Dinas Kesehatan Kota Semarang, prevalensi karyawan yang memiliki status gizi *overweight* sebesar 16,7%, obesitas sebesar 35,7%, serta karyawan dengan tekanan darah di atas normal sebesar 4,76%. Angka ini menunjukkan bahwa prevalensi karyawan dengan status gizi obesitas masih melebihi target nasional yang telah ditetapkan. Kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup dari karyawan. Obesitas berkontribusi dalam risiko penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan *sleep apnea*. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya obesitas adalah faktor genetik, lingkungan, dan perilaku. Faktor lingkungan meliputi status sosial ekonomi, pekerjaan, usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor perilaku diantaranya adalah aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol⁴.

B. Tenaga Gizi dalam Pencapaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) Kesehatan

Dalam melakukan program yang telah dibuat Dinas Kesehatan Kota Semarang, tenaga gizi memegang peranan penting untuk mencapai Pencapaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) pada bidang Kesehatan. Berdasarkan ketentuan SPM, pemerintah daerah berkewajiban menjamin setiap warga memperoleh pelayanan kesehatan dasar yang berkualitas, khususnya bagi kelompok sasaran seperti ibu hamil, bayi, balita, remaja perempuan, lansia, dan masyarakat yang berisiko mengalami masalah gizi. Dalam pelaksanaannya, tenaga gizi bertugas untuk identifikasi masalah gizi melalui surveilans dan skrining status gizi, pemberian intervensi berupa edukasi dan konseling gizi, pendampingan, hingga monitoring dan evaluasi keberhasilan program.

Pada program GAS MASHRO (Cegah Obesitas dengan Makanan Sehat dan Berolahraga), tenaga gizi melakukan asesmen dan monitoring meliputi pemeriksaan berat badan, tinggi badan, lingkar perut, serta tekanan darah rutin selama satu kali dalam seminggu. Hasil asesmen ini menjadi bekal untuk pelaksanaan intervensi berupa

pemberian konseling, edukasi, dan pendampingan aktivitas fisik. Sedangkan Burudaku (Rabu Seru dengan Bekal Isi Piringku) merupakan suatu program berupa sarapan bersama dengan bekal sesuai menu isi piringku. Peran tenaga gizi adalah melakukan edukasi dan monitoring terhadap keberjalanan program dan kepatuhan karyawan. Oleh karena itu, peran tenaga gizi tidak hanya berkontribusi terhadap pencapaian indikator gizi dalam SPM, tetapi juga mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

BAB II

ANALISIS SITUASI GIZI

A. Indikator Program Gizi Masyarakat

Tabel 1. Indikator Program Gizi Masyarakat

No	Kegiatan	Target (%)	Pencapaian (%)	Keterangan
1	Cakupan pelaksanaan penimbangan berat badan bagi karyawan yang hadir	100	100	Tercapai
2	Cakupan pelaksanaan senam harian bersama bagi karyawan dengan IMT >25 kg/m ²	100	58,6	Tidak tercapai
3	Cakupan karyawan yang melaksanakan senam bersama setiap hari Jumat	100	100	Tercapai
4	Cakupan karyawan yang membawa bekal sesuai Isi Piringku setiap hari Rabu	100	N/A	-
5	Cakupan karyawan yang mengikuti kegiatan <i>Gym Center</i>	100	N/A	-
6	Cakupan prevalensi <i>underweight</i>	<10	5,59	Tercapai
7	Cakupan prevalensi <i>overweight</i>	≤21,8	24,22	Tidak tercapai
8	Cakupan prevalensi obesitas	≤21,8	25,75	Tidak tercapai
9	Cakupan prevalensi hipertensi	≤26	12,28	Tercapai
10	Cakupan karyawan <i>underweight</i>	<10	2,97	Tercapai
11	Cakupan karyawan <i>overweight</i>	≤21,8	16,7	Tercapai
12	Cakupan karyawan obesitas	≤21,8	35,7	Tidak tercapai
13	Cakupan karyawan hipertensi	≤26	4,76	Tercapai

B. Sumber Daya

1) Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan yang ikut berperan dalam program GAS MASBRO dan BURUDAKU adalah seluruh karyawan di Dinas Kesehatan Kota Semarang. Hal ini sesuai dengan tujuan awal GAS MASBRO yang dikembangkan berdasarkan tingginya prevalensi *overweight* dan obesitas di lingkungan karyawan Dinas Kesehatan, sehingga seluruh ASN dan karyawan didorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, pemantauan status gizi, serta pembiasaan konsumsi makanan sehat. Dari sisi pelaksana program, koordinasi GAS MASBRO dan BURUDAKU berada di bawah Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kota Semarang, khususnya Subkoordinator Pemberdayaan Masyarakat dan Gizi. Unit ini memiliki tanggung jawab dalam perencanaan, pelaksanaan, pembinaan, monitoring, dan evaluasi program promosi kesehatan serta gizi masyarakat, sehingga secara fungsional menjadi koordinator kegiatan GAS MASBRO dan BURUDAKU.

Berdasarkan struktur tugas dan substansi program, pengelolaan data peserta, status gizi, pemantauan berat badan, IMT, kepatuhan peserta, serta hasil evaluasi kegiatan dikelola oleh tenaga gizi (nutrisionis/dietisien) yang berada di bawah Subkoordinator Pemberdayaan Masyarakat dan Gizi. Sedangkan pemberian edukasi tidak hanya diberikan oleh tenaga gizi, namun oleh karyawan atau pemateri lain sesuai dengan topik materi yang diberikan.

2) Fasilitas

Pelaksanaan program GAS MASBRO (Cegah Obesitas dengan Makanan Sehat dan Berolahraga) dan BURUDAKU (Rabu Seru dengan Bekal Isi Piringku) didukung oleh berbagai sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan edukasi, aktivitas fisik, serta pengukuran antropometri dan tekanan darah. Fasilitas yang tersedia meliputi televisi (TV) dan *speaker* sebagai media untuk memutar video senam dan *sharing session*. Selain itu, tersedia timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, dan *metline* (pita ukur) yang digunakan untuk melakukan pengukuran antropometri, meliputi berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut sebagai langkah untuk monitoring status gizi seluruh karyawan, khususnya karyawan dengan

obesitas. Selain itu, terdapat tensimeter untuk memantau tekanan darah peserta sebagai bagian dari deteksi dini hipertensi. Program ini juga difasilitasi dengan ruang edukasi yang digunakan untuk sharing session dan pemberian edukasi khususnya bagi karyawan dengan status gizi berlebih agar mampu menurunkan berat badan. Ketersediaan fasilitas-fasilitas ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan program secara optimal.

C. Analisis *Stakeholder*/Partisipan Termasuk Data Lintas Program

Tabel 2. Analisis *Stakeholder*/Partisipan

Partisipan	Karakteristik	Masalah	Harapan	Kekurangan	Potensi	Konsekuensi dari Proyek
Karyawan Dinkes Kota Semarang	Karyawan ASN dan non ASN pada usia produktif	Tingginya prevalensi karyawan dengan status gizi berlebih	Berat badan menurun dan status gizi dapat membaik	Kurangnya motivasi dan kesibukan kerja yang tinggi	Memiliki pengetahuan mengenai kesehatan sehingga mampu memahami urgensi program dan menjadi panutan untuk karyawan sektor lain	Sasaran utama program
Kepala Dinkes Kota Semarang	Penanggung jawab tertinggi pada Dinas Kesehatan Kota Semarang	Tingginya prevalensi overweight dan obesitas karyawan yang berpotensi menurunkan produktivitas	Program berjalan efektif, menjadi inovasi daerah, meningkatkan kesehatan karyawan	Keterbatasan anggaran dan waktu untuk pengawasan langsung	Memiliki kewenangan menetapkan kebijakan dan memberikan dukungan lintas bidang	Pengambil kebijakan dan penanggung jawab program
Subkoordinator Pemberdayaan Masyarakat dan Gizi	Pelaksana program, edukasi gizi, serta monitoring dan evaluasi keberjalanan program	Monitoring program membutuhkan waktu dan banyaknya data yang dikumpulkan	Program dapat berjalan dengan baik dan adanya penurunan prevalensi obesitas	Terbatasnya SDM serta tingginya beban kerja	Memiliki kompetensi gizi dan pengalaman dalam promosi kesehatan	Pelaksana program

Partisipan	Karakteristik	Masalah	Harapan	Kekurangan	Potensi	Konsekuensi dari Proyek
Subkoordinator Kesehatan Lingkungan dan Promosi Kesehatan	Pelaksana program, edukasi gizi, serta monitoring dan evaluasi keberjalanan program	Monitoring program membutuhkan waktu dan banyaknya data yang dikumpulkan	Program dapat berjalan dengan baik dan adanya penurunan prevalensi obesitas	Terbatasnya SDM serta tingginya beban kerja	Memiliki kompetensi gizi dan pengalaman dalam promosi kesehatan	Pelaksana program

BAB III

ANALISIS MASALAH PRIORITAS

A. Identifikasi Masalah Gizi

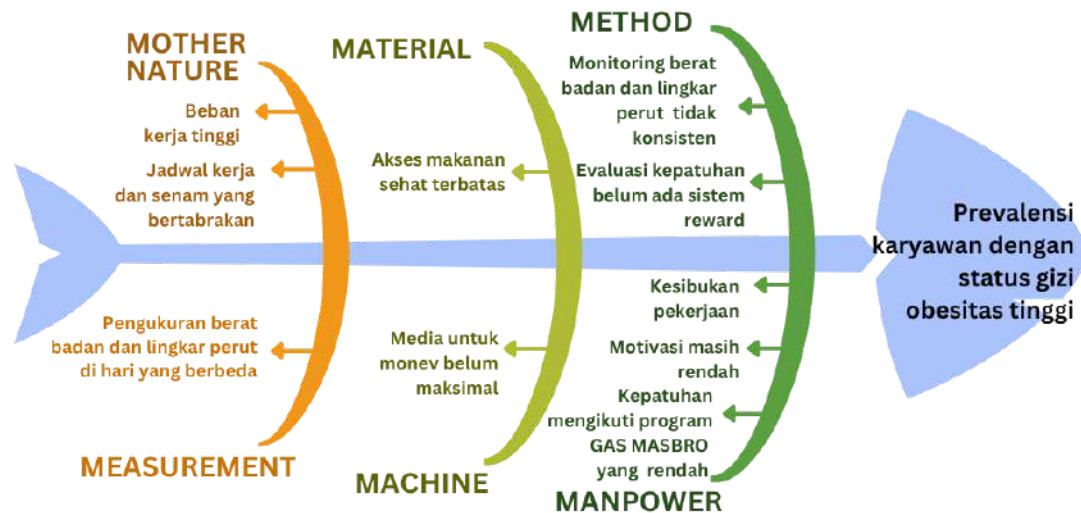
1. Cakupan penimbangan berat badan bagi karyawan yang hadir sebesar 100% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.
2. Cakupan senam harian bersama bagi karyawan dengan IMT $>25 \text{ kg/m}^2$ sebesar 58,6% sehingga belum mencapai target.
3. Cakupan karyawan yang melaksanakan senam bersama hari Jumat sebesar 100% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.
4. Cakupan karyawan yang membawa bekal sesuai Isi Piringku setiap hari Rabu tidak diketahui.
5. Cakupan karyawan yang mengikuti kegiatan *Gym Center* tidak diketahui.
6. Cakupan prevalensi *underweight* sebesar 5,59% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.
7. Cakupan prevalensi *overweight* sebesar 24,22% sehingga belum mencapai target.
8. Cakupan prevalensi obesitas sebesar 25,75% sehingga belum mencapai target.
9. Cakupan prevalensi hipertensi sebesar 12,28% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.
10. Cakupan karyawan *underweight* sebesar 2,97% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.
11. Cakupan karyawan *overweight* sebesar 16,7% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.
12. Cakupan karyawan obesitas sebesar 35,7% sehingga belum mencapai target.
13. Cakupan karyawan hipertensi sebesar 4,76% sehingga tergolong baik karena telah mencapai target.

B. Penerapan Urutan Masalah Gizi Prioritas

Tabel 3. Identifikasi Masalah Gizi dengan USG

No	Permasalahan	U	S	G	Total Skor	Urutan Prioritas
1	Rendahnya partisipasi dalam melakukan senam	4	3	3	10	III
2	Bekal yang dibawa tidak sesuai dengan pedoman Isi Piringku	3	2	3	8	V
3	Karyawan tidak mengikuti kegiatan <i>Gym Center</i>	3	2	3	8	V
4	Karyawan dengan status gizi <i>overweight</i>	4	4	4	12	II
5	Karyawan dengan status gizi obesitas	5	5	4	14	I
6	Karyawan dengan status gizi <i>underweight</i>	3	2	3	8	V
7	Karyawan dengan hipertensi	2	5	3	10	III

C. Penentuan Penyebab Masalah Gizi



Gambar 3. Diagram *Fishbone* Penyebab Masalah Gizi

D. Diagnosis Gizi

Problem : Obesitas pada karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang

Etiologi : Rendahnya kepatuhan dalam mengikuti program BURUDAKU dan GAS MASBRO serta kesibukan kerja

Sign/Symptom :

1. Prevalensi karyawan dengan obesitas sebesar 35,7%
2. Partisipasi senam harian untuk karyawan dengan IMT $>25 \text{ kg/m}^2$ sebesar 58,6%

BAB IV

RENCANA PROGRAM GIZI

A. Alternatif Pemecahan Masalah

GAS MASBRO merupakan singkatan dari Cegah Obesitas dengan Makanan Sehat dan Berolahraga, yaitu sebuah program inovasi yang diciptakan oleh Dinas Kesehatan Kota Semarang yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian obesitas pada lingkup karyawan, khususnya di Dinas Kesehatan Kota Semarang. Program ini dibedakan menjadi dua, yaitu GAS MASBRO dan GAS MASBRO PLUS. GAS MASBRO plus diperuntukkan untuk karyawan dengan IMT $> 30 \text{ kg/m}^2$. Intervensi yang diberikan pada program ini lebih intensif yaitu adanya senam aerobik sekitar 1 jam, pemantauan berat badan, pendampingan gaya hidup, serta edukasi lanjutan. Implementasi yang sudah dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Semarang adalah melakukan peregangan sebanyak 3 kali sehari pada pukul 10.00, 14.00, dan 16.00 yang diikuti oleh seluruh karyawan dan tambahan senam selama 1 jam untuk karyawan dengan IMT $> 30 \text{ kg/m}^2$. Selain itu, adanya pengukuran berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah rutin setiap minggu.

GAS MASBRO adalah suatu program yang mengkombinasikan pola makan sehat dan olahraga untuk mencegah dan mengatasi *overweight* dan obesitas. Program ini dipecah kembali menjadi lima kegiatan, diantaranya:

1. Burudaku (Rabu Seru dengan Bekal Isi Piringku)

BURUDAKU merupakan salah satu inovasi yang diciptakan oleh Dinas Kesehatan Kota Semarang, yaitu suatu kegiatan berupa sarapan bersama dengan bekal sesuai menu isi piringku. Selain membawa bekal untuk sarapan, program ini juga diselingi dengan penyuluhan atau pemberian edukasi mengenai kesehatan maupun kepegawaian. Di kantor Dinas Kesehatan Kota Semarang, program BURUDAKU dilakukan tiap hari Rabu dengan cara mengumpulkan seluruh karyawan di pagi hari untuk sarapan dan mendengarkan edukasi yang diberikan oleh pemateri. Tujuan dari program ini adalah untuk membiasakan konsumsi makanan bergizi seimbang sesuai dengan pedoman Isi Piringku, meningkatkan kebiasaan

sarapan dengan makanan sehat, meningkatkan asupan sayur dan buah, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

2. Jumat Ceria (Jumat Cegah Mager Ikut Olahraga)

Jumat Ceria adalah kegiatan yang menghimbau seluruh karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang, terlebih karyawan yang memiliki status gizi overweight dan obesitas diwajibkan mengikuti senam aerobik.

3. Edukasi Gizi

Edukasi gizi diberikan untuk seluruh karyawan dengan kriteria status gizi kurang, overweight, dan obesitas yang dikelompokkan menjadi 8 kelompok. Pemberian edukasi gizi dilakukan secara terjadwal menurut kelompok yang telah dibuat. Pada hari Senin sampai Kamis, edukasi dilakukan pada pukul 15.00-16.00, sedangkan pada hari Jumat edukasi dilakukan pada dua sesi yaitu pada pukul 12.00-13.00 dan 13.00-14.00. Terdapat juga kegiatan *sharing session* yang dilakukan oleh karyawan-karyawan yang berhasil menurunkan berat badan juga. Hal ini untuk memberikan tips dan motivasi pada karyawan lain untuk menurunkan berat badan.

4. *Fitness Center*

Program *fitness center* merupakan kelas gym yang diperuntukkan untuk karyawan dengan kriteria *overweight* dan obesitas. Di Dinas Kesehatan Kota Semarang, masing-masing karyawan dengan status gizi lebih telah dijadwalkan untuk melakukan fitness selama 30 menit. Pada hari senin sampai kamis, program ini dilaksanakan pukul 14.00-16.00, sedangkan pada hari jumat dilaksanakan pukul 12.00-14.00.

5. VALAS (*Virtual Activity Link* Semarang Sehat dengan Aplikasi)

VALAS adalah program yang diperuntukkan untuk seluruh karyawan di Dinas Kesehatan Kota Semarang dan UPTD Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan cara memanfaatkan aplikasi pengukuran kesehatan di handphone dengan mengukur langkah kaki.

Berdasarkan diagram *fishbone*, prioritas masalah utama dari keberjalanan program GAS MASBRO dan BURUDAKU adalah banyaknya karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang yang mengalami obesitas. Meskipun kedua program telah berjalan, masih ditemukan kendala seperti kurangnya motivasi untuk berubah, kesibukan karyawan yang tinggi, dan kurangnya kepatuhan dalam mengikuti program yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, alternatif pemecahan masalah dibuat dengan intervensi yang bersifat promotif dengan pendekatan perubahan perilaku.

Inovasi yang dapat diberikan pada program GAS MASBRO adalah dengan membuat program “FIT BESTIE” (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) dengan cara membuat ketentuan untuk mengunggah foto bekal BURUDAKU yang telah dibawa ke dalam *google form* yang rutin diisi tiap minggu. Selain itu, diterapkan sistem *reward* bagi karyawan yang membawa bekal paling menarik dan sesuai dengan Pedoman Isi Piringku. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi karyawan dalam menjalankan program ini sebaik-baiknya, sehingga mampu meningkatkan kebiasaan karyawan untuk mengonsumsi makanan sehat yang sesuai dengan Pedoman Isi Piringku. Selain itu, dilakukan pendampingan dengan karyawan yang memiliki status gizi obesitas untuk mengetahui hambatan, kebiasaan pola makan, dan perkembangan dari perubahan gaya hidup. Peserta akan dikumpulkan dalam grup WhatsApp untuk memudahkan komunikasi dan proses pengumpulan data. Peserta juga akan diminta untuk menandatangani *informed consent* sebagai bukti kesanggupan untuk mengikuti program yang dibuat. Peserta akan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, persentase lemak, dan persentase otot menggunakan alat BIA. Selanjutnya seluruh responden akan diminta untuk mengisi asesmen yang berisi kebiasaan makan, olahraga atau aktivitas fisik, pola tidur, hambatan, dan dukungan yang dirasakan selama menjalani program penurunan berat badan. Data ini digunakan sebagai bahan dasar dalam menentukan materi edukasi yang akan diberikan. Peserta juga akan diminta untuk mengisi *pre-test* dan *post-test* yang mencakup kuesioner pengetahuan, kesiediaan, sikap, dan perilaku pada sebelum edukasi dan sesudah

monitoring. Monitoring dilakukan melalui *google form* dan akan diisi setiap hari oleh peserta yang meliputi data asupan makanan utama, selingan, olahraga yang dilakukan. Konseling gizi juga akan diberikan kepada peserta melihat progres penurunan berat badan. Pada hari terakhir monitoring, akan diberikan rangkuman hasil akhir untuk meninjau kembali perjalanan selama melakukan program penurunan berat badan.

B. Perencanaan Program Gizi

1. Tujuan Program

a. Tujuan Umum

Menurunkan persentase massa lemak pada karyawan obesitas di Dinas Kesehatan Kota Semarang

b. Tujuan Khusus

- 1) Meningkatkan pengetahuan karyawan mengenai program penurunan berat badan
- 2) Meningkatkan kepatuhan karyawan dalam membawa bekal sesuai Pedoman Isi Piringku
- 3) Meningkatkan perubahan gaya hidup sehat pada karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang

2. Strategi Program

- a) Melakukan koordinasi dengan pihak Dinas Kesehatan Kota Semarang, khususnya bidang Kesehatan Masyarakat untuk melakukan intervensi pada program GAS MASBRO dan BURUDAKU.
- b) Memberikan himbauan kepada seluruh karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang untuk mengunggah foto bekal di *google form* sesuai Pedoman Isi Piringku.
- c) Meminta karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang yang memiliki status gizi obesitas untuk mengisi *informed consent* sebagai bukti ketersediaan untuk mengikuti program pendampingan gizi, termasuk untuk bergabung dalam grup WhatsApp.

- d) Melakukan *pre-test* dan asesmen untuk mengukur tingkat pengetahuan dasar mengenai gizi pada karyawan dengan status gizi obesitas.
- e) Melakukan pendampingan dan konseling mengenai hambatan, kebiasaan pola makan, dan tips untuk menurunkan berat badan.
- f) Melakukan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan dasar mengenai gizi pada karyawan dengan status gizi obesitas.
- g) Melakukan monitoring asupan makan karyawan dengan status gizi obesitas untuk mengetahui tingkat kepatuhan dan perkembangan pola asupan.
- h) Melakukan sharing session untuk memberikan apresiasi kepada peserta atas perubahan yang dilakukan
- i) Memberikan *Personal Progress Report* yang berisi perkembangan selama menjalani program

3. Sasaran Program

Karyawan di Dinas Kesehatan Kota Semarang yang memiliki status gizi obesitas.

C. Rencana Usulan Kegiatan

Tabel 4. Rencana Usulan Kegiatan “FIT BESTIE” (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas)

Program	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Media	Lokasi	Waktu	Indikator Keberhasilan	Dana	Sumber Dana
<i>Reward</i> bekal terbaik	Koordinasi dengan pihak Dinas Kesehatan Kota Semarang	Melakukan kerjasama dan perizinan untuk menjalankan program	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang	-	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja	Pihak Dinas Kesehatan Kota Semarang menyetujui program	-	-
	Himbauan untuk mengunggah foto bekal ke <i>google form</i>	Agar seluruh karyawan di Dinas Kesehatan Kota Semarang mengetahui informasi program	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang	WhatsApp dan <i>google form</i>	Daring	Saat jam kerja	Informasi dapat disampaikan ke seluruh karyawan	-	-
	Pengecekan dan pemilihan bekal paling terbaik	Memilih bekal terbaik dan sesuai Pedoman Isi Piringku	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang	<i>Google form</i>	Daring	Fleksibel	60% karyawan mengunggah foto bekal ke <i>google form</i> setiap minggu	-	-
	Pemberian <i>reward</i>	Memberikan apresiasi atas partisipasi dalam mengikuti program dengan bekal terbaik selama 3 minggu	Salah satu karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang	Hadiah sederhana	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja/ istirahat	Hadiah diberikan kepada pemenang	Rp 90.000	Pribadi

Program	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Media	Lokasi	Waktu	Indikator Keberhasilan	Dana	Sumber Dana
Pendampingan karyawan dengan obesitas	Pengisian <i>informed consent</i>	Bukti ketersediaan peserta mengikuti program	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	Lembar <i>informed consent</i>	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja/ istirahat	100% peserta menandatangani <i>informed consent</i>	Rp 5.000	Pribadi
	Pengukuran berat badan, persentase lemak, dan persentase otot	Menghitung Indeks Massa Tubuh, persentase lemak, dan persentase otot	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	BIA	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja/ istirahat	100% peserta melakukan pengukuran BIA	-	-
	Asesmen	Mengetahui kebiasaan pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, serta hambatan dan dukungan selama melakukan program	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	<i>Google form</i>	Daring	Saat jam kerja/ istirahat	100% peserta mengisi asesmen	-	-
	<i>Pre-test</i>	Mengetahui tingkat pengetahuan karyawan sebelum edukasi dan konseling	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	<i>Google form</i>	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Sesuai jadwal	100% peserta mengerjakan <i>pre-test</i>	-	-

Program	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Media	Lokasi	Waktu	Indikator Keberhasilan	Dana	Sumber Dana
	Konseling dan edukasi	Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi, tips menurunkan berat badan, dan mengatasi hambatan yang dihadapi	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	Power point	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Sesuai jadwal	100% peserta mengikuti kegiatan konseling dan edukasi	-	-
	<i>Post-test</i>	Mengetahui perubahan tingkat pengetahuan karyawan sesudah edukasi dan konseling	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	<i>Google form</i>	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Sesuai jadwal	100% peserta mengerjakan <i>post-test</i> dan 60% peserta mengalami peningkatan pengetahuan	-	-
	Monitoring berat badan, persentase lemak, dan persentase otot	Menghitung perubahan berat badan, persentase lemak, dan persentase otot	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	BIA	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja/ istirahat	100% peserta melakukan pengukuran BIA dan 50% peserta mengalami penurunan persentase massa lemak	-	-
	Monitoring asupan makan dan aktivitas fisik karyawan	Mengetahui perubahan pola makan dan aktivitas fisik karyawan setelah diberikan	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan	<i>Google form</i>	Daring	1x24 jam	50% peserta dapat rutin mengisi form monitoring selama intervensi	-	-

Program	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Media	Lokasi	Waktu	Indikator Keberhasilan	Dana	Sumber Dana
		edukasi dan konseling	obesitas				program		
	<i>Sharing session</i>	Memberikan apresiasi kepada peserta yang telah berhasil melakukan gaya hidup sehat	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	<i>Power point</i>	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja/ istirahat	Terlaksananya <i>sharing session</i> dan tersampainya apresiasi kepada peserta yang hadir	-	-
	Review hasil akhir	Melihat perkembangan selama program penurunan berat badan	Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan obesitas	<i>Self progress report</i>	Dinas Kesehatan Kota Semarang	Saat jam kerja/ istirahat	50% peserta mampu merubah gaya hidup menjadi lebih baik dibanding sebelumnya atau terdapat progres pada pengukuran antropometri	-	-

BAB V

IMPLEMENTASI PROGRAM GIZI

A. Pelaksanaan Program Gizi

1. Gambaran Umum Pelaksanaan Program Gizi

Program “FIT BESTIE” (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) dilaksanakan di Dinas Kesehatan Kota Semarang selama 2 minggu dengan sasaran karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan status gizi obesitas. Program ini memiliki dua fokus, yaitu untuk meningkatkan partisipasi BURUDAKU dan memberikan pendampingan gizi pada karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang khususnya pada karyawan dengan status gizi obesitas. Program ini dilaksanakan sebagai bentuk intervensi gizi bagi karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang, khususnya yang memiliki status gizi obesitas, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam upaya pengelolaan berat badan. Program pengumpulan foto BURUDAKU diikuti untuk seluruh karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang yang memiliki status gizi obesitas, sedangkan pendampingan gizi diikuti oleh delapan orang karyawan yang memiliki status gizi obesitas.

Program pendampingan gizi kepada karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dilakukan secara bertahap, meliputi pengumpulan data asesmen, pemberian konseling dan edukasi berdasarkan masalah yang dihadapi, monitoring data asupan, aktivitas fisik, dan pola makan, serta pembagian *Self Progress Report*. Program pendampingan ini dilaksanakan melalui pendekatan secara komunitas namun monitoring dilakukan individu untuk melihat perubahan pola hidup sehat yang telah dilakukan masing-masing karyawan. Rangkaian kegiatan tersebut dirancang secara berkesinambungan agar peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai gizi dan kesehatan, tetapi juga mendapatkan pendampingan dalam mengidentifikasi kebiasaan yang perlu dipertahankan maupun diperbaiki. Dengan demikian, pelaksanaan program tidak hanya berfokus pada penurunan berat badan, tetapi juga pada proses

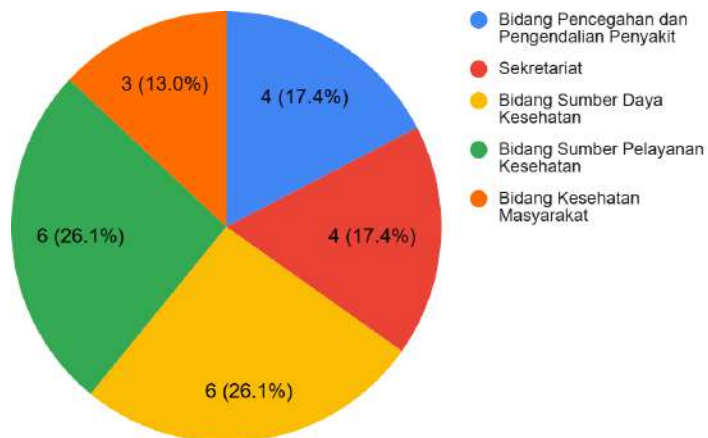
perubahan perilaku yang dapat mendukung penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

2. Pengumpulan Foto BURUDAKU

BURUDAKAU (Rabu Seru dengan Bekal Isi Piringku) merupakan program yang diinisiasi oleh Dinas Kesehatan Kota Semarang yang mengajak pegawai untuk membawa bekal makanan dari rumah yang sesuai dengan Prinsip Pedoman Isi Piringku. Oleh karena itu, kegiatan ini dimanfaatkan untuk meningkatkan kepatuhan karyawan, khususnya bagi karyawan dengan status gizi obesitas untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Meskipun demikian, tidak jarang karyawan tidak membawa bekal ataupun membawa bekal yang tidak sesuai dengan Pedoman Isi Piringku. Oleh karena itu, pemberian *reward* sederhana dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang, khususnya karyawan dengan status gizi obesitas. Kegiatan diawali dengan pemberian pengumuman melalui WhatsApp untuk mengunggah foto bekal BURUDAKU ke dalam *google form*. Setelah itu, bekal bekal yang sudah diunggah kemudian dicek dan dipilih. Karyawan dengan bekal yang paling menarik dan sesuai dengan Pedoman Isi Piringku akan dinobatkan menjadi “BURUDAKU *of The Week*” yang akan diunggah di instagram Dinas Kesehatan Kota Semarang dan mendapatkan *reward*.

Tabel 5. Persentase Partisipasi Pengumpulan BURUDAKU

Minggu ke-	Jumlah Partisipan
1	13
2	5
3	5
Total Partisipan	23
Rata-Rata Partisipan per Minggu	8
% Partisipan yang Mengunggah Foto	20,5%



Gambar 4. Persentase Partisipasi Program Berdasarkan Bidang

Jumlah karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang dengan status gizi obesitas sebanyak 39 orang. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 23 karyawan telah mengikuti program dengan mengunggah foto bekal BURUDAKU selama tiga minggu, sedangkan rata-rata jumlah karyawan yang berpartisipasi pada program hanya sebesar 8 orang (20,5%) dalam satu minggu. Partisipasi paling tinggi didapat pada minggu pertama, yaitu sebanyak 13 orang lalu menurun di minggu ke kedua dan ketiga. Sedangkan grafik di atas menggambarkan persentase karyawan yang mengikuti program berdasarkan bidangnya. Berdasarkan grafik tersebut, Dari 23 karyawan, partisipasi tertinggi berasal dari Bidang Sumber Daya Kesehatan dan Bidang Sumber Pelayanan Kesehatan (26,1%), sedangkan partisipasi terendah berasal dari Bidang Kesehatan Masyarakat (13%).

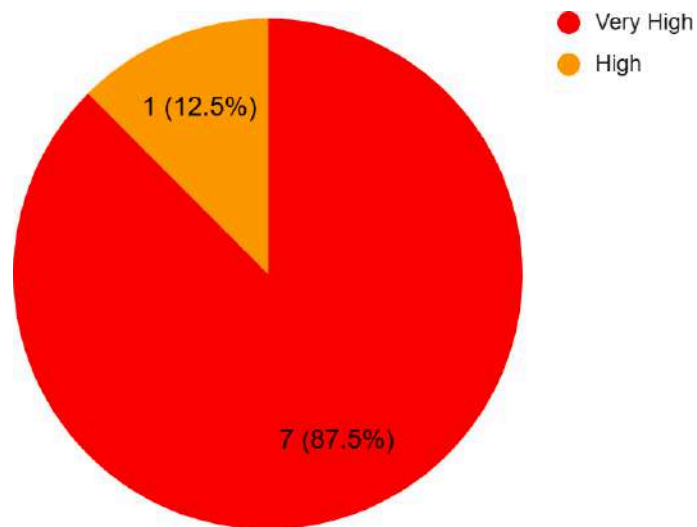
3. Pengumpulan Data Asesmen Peserta FIT BESTIE

Jumlah peserta yang mengikuti program pendampingan gizi sebanyak delapan orang. Tahap pertama dari pendampingan gizi adalah mengisi *informed consent* sebagai tanda bahwa karyawan tersebut menyetujui dan akan mengikuti rangkaian kegiatan “FIT BESTIE” (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) hingga akhir. Berdasarkan data yang dikumpulkan, seluruh peserta (100%) telah mengisi *informed consent* yang diberikan.

Tabel 6. Data Karakteristik Peserta Pendampingan Gizi

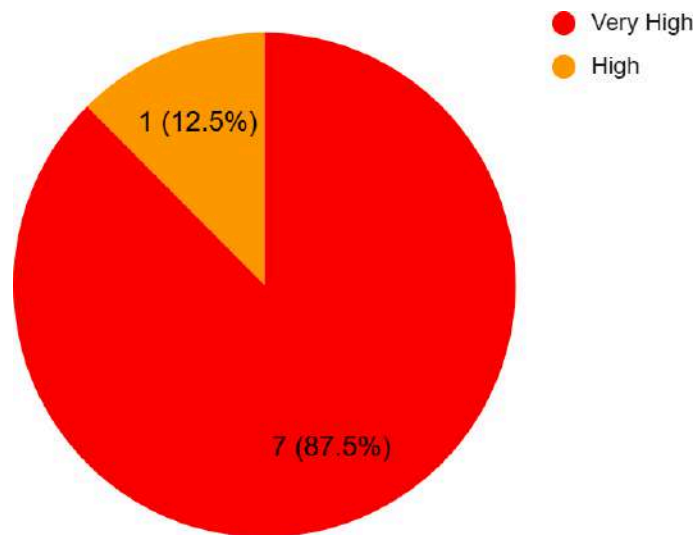
No	Kode Peserta	Usia	Jenis kelamin
1	P1	31	Perempuan
2	P2	44	Perempuan
3	P3	34	Perempuan
4	P4	45	Laki-laki
5	P5	51	Laki-laki
6	P6	30	Perempuan
7	P7	31	Perempuan
8	P8	40	Perempuan

Setelah mengisi *informed consent*, peneliti melakukan asesmen gizi. Asesmen gizi yang dilakukan diantaranya adalah mengumpulkan data diri, data antropometri, pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner pada *google form* dan melakukan pengukuran dengan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Tujuan dari penggunaan BIA adalah untuk mengetahui komposisi tubuh tidak hanya berat badan, tetapi juga persentase massa lemak dan massa otot. Seluruh peserta (100%) telah mengisi kuesioner asesmen dan melakukan pengukuran BIA.



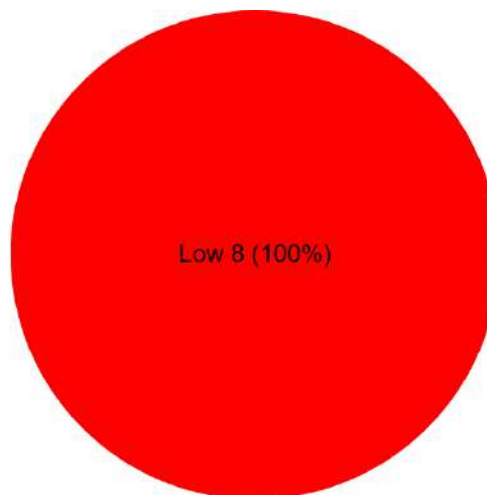
Gambar 5. Klasifikasi Persentase Massa Lemak

Berdasarkan hasil pengukuran persentase massa lemak menggunakan BIA, diketahui bahwa satu peserta (12,5%) memiliki persentase massa lemak yang tergolong tinggi (*high*), sedangkan tujuh dari delapan peserta (87,5%) memiliki persentase massa lemak yang tergolong sangat tinggi (*very high*). Massa lemak tubuh dikatakan tinggi jika berada pada rentang 20-24,9% untuk laki-laki dan 30-34,9% untuk perempuan. Sedangkan dikatakan sangat tinggi jika >25% pada laki-laki dan >35% pada perempuan.



Gambar 6. Klasifikasi Persentase Massa Lemak Visceral

Berdasarkan hasil pengukuran massa lemak visceral menggunakan BIA, diketahui bahwa satu peserta (12,5%) memiliki massa lemak visceral yang tergolong tinggi (*high*), sedangkan tujuh dari delapan peserta (87,5%) memiliki massa lemak visceral yang tergolong sangat tinggi (*very high*). Massa lemak visceral dikatakan tinggi jika berada pada rentang 10-14, sedangkan dikatakan sangat tinggi jika berada pada rentang 15-30.



Gambar 7. Klasifikasi Persentase Massa Otot Skeletal

Berdasarkan hasil pengukuran persentase massa otot menggunakan BIA, diketahui bahwa seluruh peserta (100%) memiliki massa persentase massa otot

yang tergolong rendah (*low*). Persentase massa otot dikatakan rendah jika berada pada rentang 5-32,8% pada laki-laki dan 5-25,8% pada perempuan.

Tabel 7. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta

No	Kode Peserta	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Perubahan Skor
1	P1	50	70	+20
2	P2	80	80	0
3	P3	60	80	+20
4	P4	70	90	+20
5	P5	80	90	+10
6	P6	60	70	+10
7	P7	50	70	+20
8	P8	50	50	0

Tabel di atas menggambarkan skor *pre-test* dan *post-test* peserta FIT BESTIE. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa seluruh peserta (100%) telah mengerjakan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan. Selain itu, sebanyak enam dari delapan peserta (75%) mengalami peningkatan pengetahuan yang ditandai oleh peningkatan skor *post-test*.

Tabel 8. Hasil Kuesioner Pengetahuan, Kesiadaan, Sikap, dan Perilaku Peserta

No	Kode Peserta	Pengetahuan (<i>Post-Test</i> (%))	Kategori	Kesiadaan (%)	Kategori	Sikap (%)	Kategori	Perilaku (%)	Kategori
1	P1	70	Cukup	100	Baik	68	Cukup	80	Baik
2	P2	80	Baik	80	Baik	80	Baik	72	Cukup
3	P3	80	Baik	80	Baik	62	Cukup	64	Cukup
4	P4	90	Baik	74	Cukup	66	Cukup	60	Cukup
5	P5	90	Baik	68	Cukup	70	Cukup	64	Cukup
6	P6	70	Cukup	82	Baik	72	Cukup	72	Cukup
7	P7	70	Cukup	74	Cukup	66	Cukup	58	Kurang
8	P8	50	Kurang	82	Baik	80	Baik	82	Baik
Rata-Rata		75		80		71		69	

Tabel 9. Persentase Peserta Kategori Baik dari Seluruh Indikator

No	Indikator	Rata-Rata Skor	Peserta Kategori Baik	Persentase
1	Pengetahuan	75	4	50%
2	Kesiadaan	80	5	63%
3	Sikap	71	2	25%
4	Perilaku	69	2	25%

Kuesioner *pre-test* tersusun dari kuesioner pengetahuan, kesediaan, sikap, dan perilaku. Masing-masing kuesioner berisi sepuluh pertanyaan yang wajib diisi oleh peserta. Kuesioner pengetahuan (*knowledge*) bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta mengenai konsep atau informasi dari program penurunan berat badan pada sebelum dan setelah mendapat paparan edukasi. Kuesioner kesediaan (*willingness*) bertujuan untuk mengetahui tingkat intensi atau kesiapan mental peserta untuk berpartisipasi dalam program FIT BESTIE. Kuesioner sikap (*attitude*) bertujuan untuk menilai tanggapan atau pandangan peserta terhadap program penurunan berat badan. Sedangkan kuesioner perilaku (*behavior*) bertujuan untuk mengetahui gambaran tindakan yang sudah atau sedang dilakukan peserta dalam kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan program penurunan berat badan. Perilaku dan kesediaan seseorang dalam melakukan suatu tindakan dipengaruhi oleh salah satu dari tiga faktor, salah satunya faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan dan sikap⁵.

Kategorisasi pada kuesioner ini menggunakan Bloom's *cut off*, yaitu: 80%-100% tergolong baik; 60-79% tergolong cukup; dan <60% tergolong kurang⁶. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa satu peserta (12,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, tiga peserta (37,5%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan empat peserta (50%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Pada kuesioner kesediaan, diketahui bahwa tiga peserta (37,5%) tergolong cukup dan lima peserta (62,5%) tergolong baik. Pada kuesioner sikap, diketahui bahwa enam peserta (75%) tergolong cukup dan dua peserta (25%) tergolong baik. Sedangkan pada kuesioner perilaku diketahui bahwa satu peserta (12,5%) tergolong memiliki perilaku kurang, lima peserta (62,5%) tergolong cukup, dan dua peserta (25%) tergolong baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai program penurunan berat badan masih belum merata, sehingga masih diperlukan adanya edukasi gizi. Mayoritas peserta telah memiliki kesiapan yang baik untuk mengikuti program FIT BESTIE. Sikap atau pandangan peserta terhadap upaya penurunan berat

badan masih belum optimal. Selain itu, sebagian besar peserta sudah melakukan beberapa perilaku yang mendukung penurunan berat badan, namun penerapannya masih belum optimal dan konsisten.

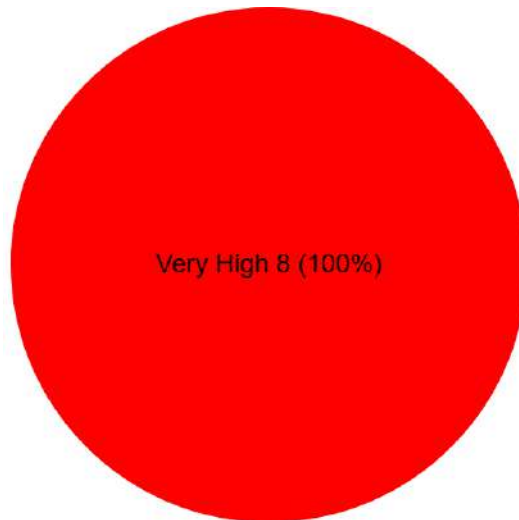
4. Konseling dan Edukasi Gizi serta *Sharing Session* kepada Peserta FIT BESTIE

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dikumpulkan, ditemukan beberapa masalah yang dialami oleh peserta, mulai dari konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, lemak, dan garam, kurangnya asupan sayur dan buah, kurang aktivitas fisik, kurangnya jam tidur, tingginya persentase massa lemak tubuh dan massa lemak visceral, kurangnya persentase massa otot skeletal, banyak peserta yang demotivasi karena berat badan yang sulit turun, serta *emotional eating*. Oleh karena itu, konseling dan edukasi yang diberikan membahas mengenai *weight loss* dan *weight management*. Selain itu, terdapat pemberian materi berupa pemilihan makanan, rekomendasi minuman untuk menurunkan nafsu makan, rekomendasi menu sehari, hubungan tidur yang cukup dengan berat badan, dan rekomendasi aktivitas fisik. Selain itu, terdapat materi mengenai masa landai (*plateau*) dimana berat badan sulit turun setelah tiga bulan melakukan diet. Penyampaian materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta bahwa berat badan yang tidak turun atau bahkan naik merupakan hal yang normal dalam manajemen obesitas. Selain itu untuk meningkatkan motivasi peserta dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik selama masa tersebut. Setelah itu, terdapat materi mengenai *emotional eating* dan cara untuk membedakan lapar karena tubuh kekurangan makanan dengan lapar otak (*emotional eating*). Tujuan dari materi ini adalah agar peserta dapat lebih waspada dan mampu mengidentifikasi *emotional eating*, sehingga dapat mencegah asupan makan yang tidak perlu. Berdasarkan intervensi, diketahui bahwa seluruh peserta (100%) telah mengikuti edukasi dan konseling yang diberikan. Peserta juga berbagi pengalaman dan keluhan yang dirasakan selama menjalani program penurunan berat badan.

Di samping itu, dilakukan *sharing session* yang bertujuan untuk mengapresiasi peserta atas perubahan gaya hidup maupun progres apapun yang

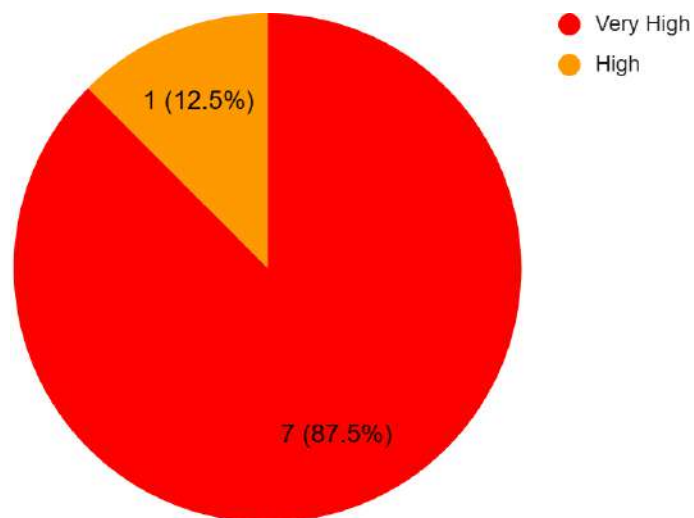
telah diraih selama melakukan program penurunan berat badan. *Sharing session* dilakukan dengan meminta masing-masing peserta bercerita mengenai pengalamannya dalam menjalani pola hidup sehat, mengatasi keinginan untuk makan yang tidak terkontrol, maupun penurunan berat badan. Setelah masing-masing peserta bercerita, peneliti akan memberikan apresiasi sehingga peserta akan lebih termotivasi untuk melanjutkan gaya hidup sehat. Selain itu, setiap peserta diminta untuk menentukan satu target perubahan gaya hidup yang akan dilakukan dalam satu minggu ke depan.

5. Monitoring dan Pembagian *Self Progress Report*



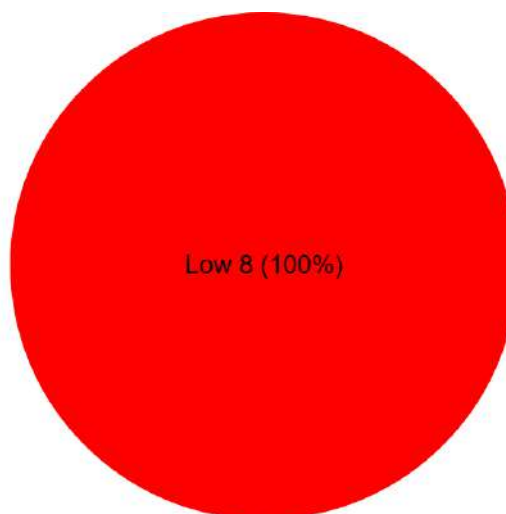
Gambar 8. Klasifikasi Persentase Massa Lemak

Berdasarkan hasil pengukuran persentase massa lemak menggunakan BIA yang dilakukan saat akhir program, diketahui bahwa seluruh peserta (100%) memiliki persentase massa lemak yang tergolong sangat tinggi (*very high*). Angka ini meningkat dibandingkan dengan pada saat asesmen saat tujuh dari delapan peserta (87,5%) memiliki persentase massa lemak yang tergolong sangat tinggi (*very high*).



Gambar 9. Klasifikasi Persentase Massa Lemak Visceral

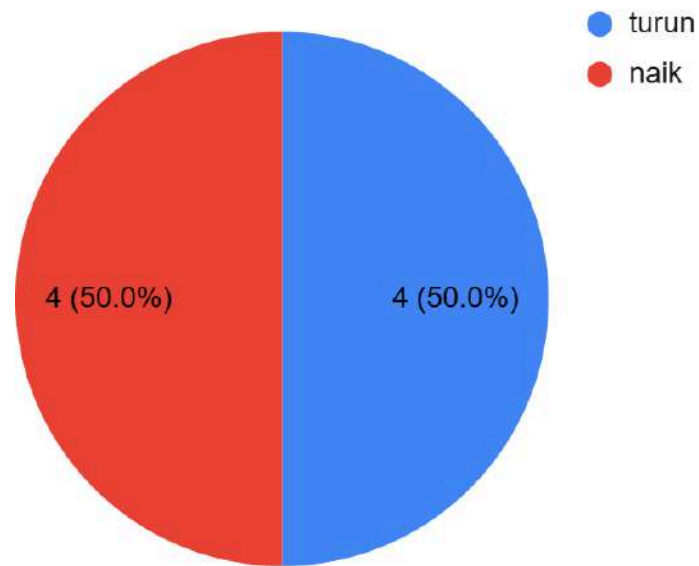
Berdasarkan hasil pengukuran massa lemak visceral menggunakan BIA yang dilakukan pada saat akhir program, diketahui bahwa satu peserta (12,5%) memiliki massa lemak visceral yang tergolong tinggi (*high*), sedangkan tujuh dari delapan peserta (87,5%) memiliki massa lemak visceral yang tergolong sangat tinggi (*very high*). Angka ini masih sama jika dibandingkan dengan saat asesmen.



Gambar 10. Klasifikasi Persentase Massa Otot Skeletal

Berdasarkan hasil pengukuran persentase massa otot menggunakan BIA, diketahui bahwa seluruh peserta (100%) memiliki massa persentase massa otot

yang tergolong rendah (*low*). Angka ini masih sama jika dibandingkan dengan saat asesmen.



Gambar 11. Jumlah Peserta yang Mengalami Perubahan Massa Lemak

Berdasarkan data hasil pengukuran BIA pada saat asesmen dan monitoring, dapat diketahui bahwa sebanyak 4 peserta (50%) mengalami penurunan massa lemak. Terjadinya penurunan massa lemak dikatakan suatu progres yang baik dalam program manajemen obesitas.

Tabel 10. Perubahan Gaya Hidup Peserta

No	Kode Peserta	Gaya Hidup yang Berhasil Diubah atau Progres selama Program
1	P1	●Olahraga setiap hari ●Massa lemak turun menjadi 1,1%
2	P2	●Rata-rata jam tidur 7-9 jam sehari
3	P3	-
4	P4	●Mengonsumsi sayur 2 kali sehari ●Massa lemak turun 0,3% ●Massa otot skeletal naik 0,1%
5	P5	●Mengurangi makanan manis menjadi 3 kali seminggu ●Mengurangi minuman manis menjadi 5 kali sehari

No	Kode Peserta	Gaya Hidup yang Berhasil Diubah atau Progres selama Program
		●Massa lemak turun 0,1% ●Massa otot skeletal naik 0,2% ●Olahraga setiap hari
6	P6	●Mengurangi minuman manis menjadi 1 kali dalam 5 hari ●Meningkatkan frekuensi ke gym menjadi 4 kali dalam 5 hari
7	P7	●Mengurangi makanan manis menjadi 1 kali dalam 3 hari
8	P8	●Massa lemak turun 0,1% ●Massa otot skeletal naik 0,1% ●Tidak mengonsumsi makanan dan minuman manis dalam 1 hari monitoring

Setelah melakukan rangkaian program, masing-masing peserta mendapatkan *Self Progress Report* yang berisi perkembangan selama mengikuti program FIT BESTIE. *Self Progress Report* diberikan dalam bentuk *excel* yang berisi tiga *sheets*. *Sheets* pertama berisi data diri, kebutuhan kalori untuk program diet, progres komposisi tubuh selama program, progres pola makan, progres aktivitas fisik, progres riwayat tidur. *Sheet* ini juga berisi informasi mengenai gaya hidup apa saja yang sudah baik dan perlu dilanjutkan, progres yang mulai terlihat, dan gaya hidup yang masih perlu ditingkatkan. Selain itu juga terdapat saran target perubahan selanjutnya yang dapat dilakukan peserta. Pada *sheet* kedua, berisi progres pengukuran antropometri yang juga dapat diisi kedepannya oleh peserta untuk memantau perkembangan komposisi tubuh. Data yang dimasukkan nantinya akan terlihat dalam grafik yang tersedia sehingga peserta dapat lebih memahami progres yang dijalani. Sedangkan pada *sheet* ketiga, terdapat media *self journaling* yang dapat diisi peserta untuk memantau riwayat olahraga, jam tidur, dan pola makan sehari-hari. Tabel di atas menunjukkan gaya hidup yang berhasil diubah atau progres yang dialami

oleh masing-masing peserta selama program. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tujuh dari delapan peserta (87,5%) mengalami perubahan gaya hidup menjadi lebih baik dan/atau mengalami progres dalam pengukuran antropometri.

B. Monitoring Evaluasi Capaian dan Dampak Intervensi

1. Capaian Umum Pelaksanaan Program Gizi

Pelaksanaan program FIT BESTIE umumnya telah sesuai dengan rancangan kegiatan. Adapun kegiatan yang telah terlaksana meliputi pengumpulan foto BURUDAKU, pemberian hadiah kepada pemenang BURUDAKU *of The Week*, mengumpulkan data asesmen peserta FIT BESTIE, melakukan konseling dan edukasi gizi, melakukan *sharing session*, melakukan monitoring, serta pembagian *Self Progress Report*. Rangkaian kegiatan ini diadakan di kantor Dinas Kesehatan Kota Semarang dan telah terlaksana dengan menyesuaikan jam kerja dari karyawan agar memaksimalkan partisipasi dari peserta. Dengan demikian, aspek perencanaan dan pelaksanaan teknis program telah berjalan secara optimal.

Meskipun program telah dilaksanakan secara optimal, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti kendala dalam mengumpulkan peserta karena kesibukan masing-masing. Oleh karena itu, pengukuran antropometri tidak dapat dilakukan di waktu yang bersamaan. Selain itu, kesibukan peserta juga mengakibatkan kendala dalam mengisi formulir monitoring. Hal ini mengakibatkan masih banyak peserta yang tidak mengisi monitoring selama tujuh hari masa program. Pengumpulan foto BURUDAKU juga mengalami kendala karena tidak semua karyawan dengan status gizi obesitas di Dinas Kesehatan Kota Semarang mengisi formulir *google form*. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam menentukan pemenang BURUDAKU *of The Week*.

2. Capaian Pengumpulan Foto BURUDAKU

Tabel 11. Capaian Pengumpulan Foto BURUDAKU

Indikator	Target	Hasil	Capaian	Keterangan
Pengumpulan foto BURUDAKU	60% karyawan mengunggah foto ke <i>google form</i>	20,5% karyawan mengunggah foto ke <i>google form</i>	20,5%	Tidak tercapai
Pemberian <i>reward</i>	Hadiah diberikan kepada pemenang	Hadiah diberikan kepada pemenang	100%	Tercapai

Pengumpulan foto BURUDAKU dan pemberian *reward* bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang. Berdasarkan implementasi program, diketahui bahwa partisipasi program masih sangat rendah, yaitu rata-rata sebesar 20,5%. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa pengumpulan foto BURUDAKU masih belum mencapai target. Sedangkan pemberian *reward* dilakukan kepada pemenang BURUDAKU of The Week. *reward* yang diberikan berupa hadiah sederhana. Selain itu, peneliti berkolaborasi dengan Dinas Kesehatan Kota Semarang untuk mengunggah foto pemenang ke dalam instagram Dinas Kesehatan Kota Semarang. Seluruh *reward* telah diberikan kepada pemenang sehingga capaian telah 100%.

3. Capaian Pengumpulan Data Asesmen Peserta FIT BESTIE

Tabel 12. Capaian Pengumpulan Data Asesmen

Indikator	Target	Hasil	Capaian	Keterangan
Pengisian <i>informed consent</i>	100% peserta menandatangani <i>informed consent</i>	100% peserta menandatangani <i>informed consent</i>	100%	Tercapai

Indikator	Target	Hasil	Capaian	Keterangan
Pengukuran dengan BIA	100% peserta melakukan pengukuran BIA	100% peserta melakukan pengukuran BIA	100%	Tercapai
Pengisian asesmen	100% peserta mengisi asesmen	100% peserta mengisi asesmen	100%	Tercapai
Pengerjaan <i>pre-test</i>	100% peserta mengerjakan <i>pre-test</i>	100% peserta mengerjakan <i>pre-test</i>	100%	Tercapai
Pengerjaan <i>post-test</i>	100% peserta mengerjakan <i>post-test</i>	100% peserta mengerjakan <i>post-test</i>	100%	Tercapai
Peningkatan pengetahuan	60% peserta mengalami peningkatan pengetahuan	75% peserta mengalami peningkatan pengetahuan	75%	Tercapai

Capaian pengisian informed consent oleh peserta FIT BESTIE telah mencapai 100%. Seluruh peserta juga telah melakukan pengukuran BIA untuk menghitung komposisi tubuh seperti berat badan, persentase massa lemak, persentase massa otot, dan lemak visceral sehingga capaian telah 100%. Seluruh peserta FIT BESTIE juga telah mengisi kuesioner asesmen melalui google form, sehingga capaian telah 100%. Target pengisian *pre-test* dan *post-test* juga telah tercapai, yaitu sebesar 100%. Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa sebanyak 75% peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dari meningkatnya skor *post-test*. Oleh karena itu, target peningkatan pengetahuan peserta telah tercapai.

4. Capaian Konseling dan Edukasi Gizi serta *Sharing Session* kepada Peserta FIT BESTIE

Tabel 13. Capaian Konseling dan Edukasi Gizi serta *Sharing Session*

Indikator	Target	Hasil	Capaian	Keterangan
Pelaksanaan edukasi dan konseling	100% peserta mengikuti konseling dan edukasi	100% peserta mengikuti konseling dan edukasi	100%	Tercapai
Pelaksanaan <i>sharing session</i>	Terlaksananya <i>sharing session</i> dan tersampaikan-nya apresiasi kepada peserta yang hadir	Terlaksananya <i>sharing session</i> dan tersampaikan-nya apresiasi kepada peserta yang hadir	100%	Tercapai

Edukasi dan konseling diberikan kepada peserta FIT BESTIE dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan mengatasi hambatan yang dirasakan peserta. Berdasarkan implementasi kegiatan, target jumlah peserta yang mengikuti edukasi dan konseling telah tercapai yaitu 100%. Selain edukasi dan konseling, dilakukan *sharing session* untuk memberikan apresiasi kepada peserta yang telah menjalani program penurunan berat badan. Target dari kegiatan ini telah tercapai, yaitu terlaksananya *sharing session* dan tersampaikan-nya apresiasi kepada peserta yang hadir.

5. Capaian Monitoring dan Pembagian *Self Progress Report*

Tabel 14. Capaian Monitoring dan Pembagian *Self Progress Report*

Indikator	Target	Hasil	Capaian	Keterangan
Pengisian formulir monitoring	50% peserta dapat rutin mengisi form monitoring	2 dari 8 peserta rutin mengisi monitoring selama 7 hari	25%	Tidak tercapai
Pengukuran dengan BIA	100% peserta melakukan pengukuran BIA	100% peserta melakukan pengukuran BIA	100%	Tercapai
Penurunan persentase massa lemak	50% peserta mengalami penurunan persentase massa lemak	50% peserta mengalami penurunan persentase massa lemak	50%	Tercapai
Review hasil akhir	50% peserta merubah gaya hidup/terdapat progres pada pengukuran antropometri	87,5% peserta merubah gaya hidup/terdapat progres pada pengukuran antropometri	87,5%	Tercapai

Selama keberjalanan intervensi, peserta diminta untuk mengisi formulir monitoring setiap hari. Target dalam pengisian formulir ini masih belum tercapai dan hanya dua dari delapan peserta (25%) yang mengisi monitoring selama tujuh dari intervensi. Setelah itu, peserta juga diminta melakukan pengukuran BIA kembali untuk melihat perkembangan komposisi tubuh. Seluruh peserta telah pengukuran dengan BIA sehingga target telah tercapai. 50% peserta mengalami penurunan persentase massa lemak sehingga target telah tercapai. Pada akhir program, seluruh peserta diberikan *Self Progress Report* yang berisi perkembangan selama mengikuti program FIT BESTIE. Target dari kegiatan ini telah tercapai dengan sebanyak tujuh dari delapan peserta (87,5%) mampu merubah gaya hidup dan/atau terdapat progres pada pengukuran antropometri.

C. Analisis Keberlanjutan dan Peningkatan Skala Kegiatan (*Scaling Up*)

Tabel 40. Analisis Keberlanjutan dan Peningkatan Skala Kegiatan (*Scaling Up*)

Aspek	Hasil Evaluasi	Kendala	Rencana Tindak Lanjut	Indikator Keberhasilan
Pengumpulan foto BURUDAKU	rata-rata 8 orang (20,5%) yang berpartisipasi pada program	Kesibukan masing-masing pegawai memungkinkan pegawai tidak sempat menyiapkan bekal atau foto bekal. Keterbatasan anggaran untuk reward	Perlu adanya pengumuman secara berkala. Selain itu mengalihkan reward menjadi hal yang tidak perlu mengeluarkan anggaran seperti melalui postingan instagram	60% karyawan mengunggah foto ke <i>google form</i>
Edukasi dan konseling gizi	100% peserta mengikuti edukasi dan konseling gizi	Kesibukan karyawan sehingga kesulitan untuk mengikuti kegiatan dengan tepat waktu, serta edukasi berbasis komunitas kurang mengatasi masalah individu secara spesifik	Membuat waktu khusus bagi karyawan untuk melakukan edukasi dan konseling. Membuat materi disesuaikan dengan masalah umum yang dialami peserta. Kebutuhan yang lebih spesifik dapat ditindaklanjuti melalui konsultasi	100% peserta mengikuti edukasi dan konseling gizi
Pengukuran dengan BIA	100% peserta melakukan pengukuran BIA	Peserta memiliki kesibukan berbeda sehingga pengukuran tidak dapat dilakukan bersamaan. Tidak semua peserta mampu menggunakan BIA	Pengukuran dapat dilakukan secara terpisah dan karyawan dapat diberikan edukasi mengenai cara penggunaan BIA	100% peserta melakukan pengukuran BIA

Analisis keberlanjutan dan peningkatan skala kegiatan (*scaling up*) dilakukan untuk menilai potensi pengembangan program FIT BESTIE (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) setelah pelaksanaan intervensi. Analisis ini mencakup pengumpulan foto BURUDAKU, edukasi dan konseling gizi, dan pengukuran dengan BIA. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa partisipasi pengumpulan foto BURUDAKU masih sangat rendah, yaitu 20,5%. Sedangkan partisipasi edukasi dan konseling serta pengukuran BIA sudah dilakukan secara maksimal oleh seluruh peserta (100%). Diharapkan Dinas Kesehatan Kota Semarang dapat melanjutkan pengukuran menggunakan BIA sebagai standar agar lebih mengetahui perubahan komposisi tubuh yang lebih detail seperti persentase massa lemak, persentase massa otot, dan lemak visceral, dibandingkan hanya melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan.

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program FIT BESTIE” (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) merupakan program intervensi gizi yang dilaksanakan kepada karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang, khususnya yang memiliki status gizi obesitas sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong penerapan gaya hidup sehat dalam pengelolaan berat badan. Program dilaksanakan dengan pendekatan berbasis komunitas melalui rangkaian kegiatan yang meliputi pengumpulan foto BURUDAKU, asesmen kondisi peserta, edukasi dan konseling gizi, monitoring, *Self Progress Report*, serta kegiatan *sharing session* sebagai bentuk penguatan dan apresiasi terhadap proses perubahan gaya hidup peserta.

Program ini mampu memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali kondisi dan kebiasaan hidupnya, khususnya terkait pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, berat badan, dan komposisi tubuh seperti persentase massa lemak dan otot, serta lemak visceral. Edukasi berbasis komunitas menjadi pendekatan yang memungkinkan penyampaian informasi gizi secara lebih efisien sekaligus memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Sementara itu, monitoring dan *Self Progress Report* membantu peserta melihat perkembangan dirinya serta melakukan refleksi terhadap perubahan yang telah dilakukan selama mengikuti program. Berdasarkan hasil implementasi program penguatan BURUDAKU, rata-rata sebanyak 20,5% karyawan mengunggah foto BURUDAKU ke *google form*, 100% reward diberikan kepada peserta. Sedangkan pada implementasi program pendampingan gizi pada karyawan obesitas menunjukkan 100% peserta menandatangani *informed consent*, melakukan pengukuran BIA, mengisi asesmen, serta mengerjakan *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 75% peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan edukasi gizi. Pelaksanaan edukasi dan *sharing session* dihadiri oleh seluruh peserta (100%). Akan tetapi, monitoring pola makan, olahraga, dan pola tidur hanya rutin dilakukan oleh 2 dari 8 peserta (25%). Setelah melakukan

program, sebanyak 87,5% peserta mampu merubah gaya hidup dan/atau terdapat progres pada pengukuran antropometri.

B. Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota Semarang

Dinas Kesehatan Kota Semarang diharapkan dapat mendukung keberlanjutan FIT BESTIE sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan dan pencegahan masalah gizi di lingkungan kerja. Dukungan dapat dilakukan melalui penyediaan waktu dan ruang untuk pelaksanaan edukasi gizi berbasis komunitas secara berkala serta mendorong terciptanya lingkungan kerja yang mendukung penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik. Selain itu, karyawan dengan status gizi obesitas perlu diberikan apresiasi dan dukungan moral agar tidak merasa tertekan maupun demotivasi. Program juga dapat dikembangkan secara bertahap kepada kelompok karyawan yang lebih luas dengan mempertimbangkan ketersediaan sumber daya, sarana, dan tenaga pelaksana.

2. Bagi Peserta FIT BESTIE

Peserta FIT BESTIE diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan hidup sehat yang telah mulai diterapkan selama mengikuti FIT BESTIE serta melanjutkan proses pemantauan secara mandiri menggunakan *report* yang telah diberikan. Perubahan perilaku diharapkan dilakukan secara bertahap dan realistis, dengan memperhatikan pola makan seimbang, aktivitas fisik yang sesuai kemampuan, serta waktu tidur yang cukup. Peserta juga diharapkan dapat memanfaatkan dukungan dari lingkungan kerja dan sesama peserta untuk saling memberikan motivasi dalam mempertahankan gaya hidup sehat setelah program berakhir.

3. Bagi Pelaksana Program Selanjutnya

Pelaksana program selanjutnya diharapkan dapat melakukan tindak lanjut secara berkala terhadap peserta untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku setelah intervensi selesai. Monitoring dapat dilakukan

menggunakan instrumen sederhana yang mencakup data antropometri, pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur sehingga lebih mudah diterapkan secara rutin. Pelaksana juga perlu mempertahankan pendekatan edukasi berbasis komunitas sebagai strategi yang efisien dalam menjangkau lebih banyak peserta.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan evaluasi program FIT BESTIE dengan periode pemantauan yang lebih panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku dan data antropometri peserta. Selain itu, pelaksanaan pada jumlah peserta yang lebih besar dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran penerapan program pada kelompok karyawan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peraturan Walikota Semarang Nomor 93 Tahun 2021 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, Serta Sistem kerja Dinas Kesehatan Kota Semarang. 2021.
2. Dinas Kesehatan Kota Semarang. Tugas Pokok dan Fungsi. 2026. Available from: <https://dinkes.semarangkota.go.id/content/menu/3>
3. Dinas Kesehatan Kota Semarang. Profil Kesehatan. 2026. Available from: <https://dinkes.semarangkota.go.id/content/menu/7>
4. Sumarni dan Bangkele EY. Persepsi Orang Tua, Guru dan Tenaga Kesehatan tentang Obesitas pada Anak dan Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. 2023;9(1):58-64.
5. Darmayanti LPAW. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku pada Penderita Hipertensi di Puskesmas I Denpasar Utara. Denpasar. 2022.
6. Wahidiyat PA, et al. Cross- sectional Study on Knowledge, Attitude and Practice Towards Thalassaemia Among Indonesian youth. *BMJ Open* 2021:1-11. doi:10.1136/bmjopen-2021-054736

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENGISI KUESIONER

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin : L/P

Alamat :

Nomor HP :

Telah mendapat keterangan secara rinci terkait sistematika program “FIT BESTIE” (*Food Monitoring* dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) oleh mahasiswa Profesi Dietisien Universitas Diponegoro di Semarang dalam kegiatan Praktik Kerja Lapangan di Dinas Kesehatan Kota Semarang Tahun 2026. Dengan ini saya menyatakan (**BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA**) menjadi responden program FIT BESTIE dengan kegiatan yang meliputi:

1. Melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut
2. Melakukan konseling dan edukasi gizi, termasuk mengerjakan kuesioner
3. Menyerahkan data asupan makanan sehari-hari, olahraga atau aktivitas fisik, dan pola tidur selama masa monitoring melalui *google form* yang tersedia
4. Melakukan dokumentasi bekal makan untuk program BURUDAKU dan dikumpulkan melalui *google form* yang tersedia
5. Melakukan dokumentasi pengukuran berat badan dan makanan yang dikonsumsi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Semarang, 2026

Clinical Instructor,

Responden,

Yusuf Hidayat, S.Gz.

.....

NIP. 199610212022031012

Lampiran 2. Gambaran Kuesioner Pre-Test dan Post-Test

KUESIONER PENGETAHUAN
 Description (optional)

Pedoman Isi Piringku menganjurkan setengah piring diisi dengan porsi sayur dan buah *
☐ Benar
☐ Salah

Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk mengatasi obesitas adalah minimal 150 menit per minggu *
☐ Benar
☐ Salah

KUESIONER KESEDIAAN
 Description (optional)

Saya bersedia untuk melakukan pendampingan selama program "FIT BESTIE" berlangsung *
 1 2 3 4 5
 Sangat tidak bersedia ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat bersedia

Saya bersedia untuk mendokumentasikan makanan yang saya konsumsi dan pengukuran berat badan sesuai ketentuan program *
 1 2 3 4 5
 Sangat tidak bersedia ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat bersedia

KUESIONER SIKAP
 Description (optional)

Saya merasa membawa bekal sesuai isi piringku pada program BURUDAKU tidak terlalu bermanfaat bagi program weight loss saya *
 1 2 3 4 5
 Sangat tidak setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat setuju

Saya percaya mengatur pola tidur dan kelola stress mampu mendukung program weight loss saya *
 1 2 3 4 5
 Sangat tidak setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat setuju

KUESIONER PERILAKU
 Description (optional)

Saya selalu membawa bekal sesuai Pedoman Isi Piringku setiap hari Rabu *
 1 2 3 4 5
 Tidak pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

Saya mengonsumsi sayur setiap hari *
 1 2 3 4 5
 Tidak pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Selalu

Lampiran 3. Pengumpulan foto BURUDAKU

Formulir Pengumpulan Foto Bekal BURUDAKU

Thank God It's Wednesday :D

Selamat pagi Bapak/Ibu Karyawan Dinas Kesehatan Kota Semarang
Perkenalkan saya Renggenis Wulan Kinasih dari Program Studi Profesi Dietisien Universitas Diponegoro
bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Semarang dalam melaksanakan program "FIT BESTIE" (Food
Monitoring dan Bekal Isi Piringku untuk Atasi Obesitas) sebagai upaya mendukung perubahan gaya hidup
sehat.

Dalam formulir ini, Bapak/Ibu diperkenalkan untuk upload bekal makan BURUDAKU. Bekal terbaik dan yang
paling sesuai dengan Pedoman Isi Piringku akan menjadi **"BURUDAKU of The Week"** dan mendapatkan
reward!!

Terima kasih atas partisipasi Bapak/Ibu sekalian.



Lampiran 4. Pemberian Edukasi dan Konseling



Lampiran 5. Materi *Sharing Session*



SHARING SESSION

FIT BESTIE

FOOD MONITORING DAN BEKAL ISI PIRINGKU UNTUK ATASI OBESITAS



Presented by
Rengganis Wulan Kinasih, S.Gz.



Apa Saja Progres Saya?

 mengurangi snack tinggi kalori	 mengurangi porsi makan	 mengurangi makanan berlemak/bersantan	 mengurangi makanan/minuman manis	 makan dengan komposisi lengkap
 olahraga/aktivitas fisik	 lebih aware dengan emotional eating	 mengurangi late night meal	 tidur yang cukup	 berat badan turun

Lampiran 6. Self Progress Report

FIT BESTIE

PERSONAL PROGRESS REPORT

Nama Peserta	Periode	Durasi Program	Kebutuhan Kalori Sehari (Untuk Program Diet)
	Agustus 2026	7 hari	1706,1 kkal

1 | PERUBAHAN KOMPOSISI TUBUH

Parameter	Awal	Akhir	Perubahan	Makna / Catatan
Berat badan (kg)	78,3	78,4	0,1	
IMT (kg/m ²)	30,59	30,63	0,0	obesitas
Massa lemak (%)	28,4	28,3	-0,1	sangat tinggi
Massa otot skeletal (%)	28,3	28,5	0,2	rendah
Lemak visceral	19	19,5	0,5	sangat tinggi
Interpretasi	Selama program, berat badan naik 0,1 kg; massa lemak menurun 0,1%; massa otot skeletal naik 0,2%, dan lemak visceral naik 0,5. Oleh karena itu, kenaikan berat badan dapat disebabkan oleh kenaikan massa otot/lemak visceral/cairan tubuh.			

2 | PERJALANAN SELAMA PROGRAM

Aspek	Ringkasan	Konsistensi	Catatan
Sarapan	Mengonsumsi 5 kali dalam 7 hari		
Sayur	Mengonsumsi 6 kali dalam 7 hari	jarang	
Buah	Mengonsumsi 5 kali dalam 7 hari	sering	
Makanan/gorengan tinggi lemak	Mengonsumsi 12 buah dalam 7 hari	sering	
Minuman manis	Mengonsumsi 5 kali dalam 7 hari	jarang	
Makanan manis	Mengonsumsi 3 kali dalam 7 hari	jarang	
Kebiasaan makan lain	Suka mengonsumsi mie goreng, gorengan lain, dan makanan tinggi lemak seperti martabak/terang bulan		

3 | AKTIVITAS FISIK & TIDUR

AKTIVITAS FISIK	TIDUR MALAM
Frekuensi: 7 kali dalam 7 hari Rata-rata durasi: 30-60 menit Jenis dominan: senam dan jalan kaki	Rata-rata: <7 jam/malam Hari dengan tidur cukup: 2 / 7 hari

4 | YOUR PROGRESS

YANG SUDAH BAGUS	YANG MULAI BERUBAH	MASIH BISA DITINGKATKAN
1. Jarang mengonsumsi makanan & minuman manis 3. Rutin sarapan 2. Rutin olahraga tiap hari	1. Massa otot meningkat 2. Massa lemak menurun 3.	1. Mengurangi konsumsi makanan berlemak/gorengan 2. Melakukan kombinasi olahraga resistance/beban 3. Mengatur pola tidur

5 | NEXT STEP

Kebiasaan yang akan dipertahankan	Target perubahan berikutnya
	1. Mengurangi makanan yang digoreng dan mengalihkan pada tumisan atau rebusan. 2. Jalan santai dan senam sudah baik, bisa ditambah olahraga resistance untuk membentuk massa otot (contoh: bicep curl, angkat dumbbell, lunge, squat, dsb). 3. Mengganti cemilan keripik ke cemilan tinggi serat & protein (roti wholegrain, edamame, dan buah (terutama yang kulitnya bisa dimakan).

"Progress bukan hanya tentang angka di timbangan. Perubahan kecil yang konsisten juga merupakan keberhasilan."

