

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan proses asuhan pemberian diet rendah energi pada pasien obesitas di beberapa Puskesmas di Tembilahan Kota, termasuk Puskesmas Tembilahan Hulu, Puskesmas Gajah Mada, Puskesmas Sungai Salak, dan Puskesmas Sungai Piring. Obesitas merupakan kondisi yang berisiko terhadap berbagai penyakit degeneratif dan memerlukan penanganan melalui perubahan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 50 pasien obesitas yang diukur status gizinya menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang, dengan sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan. Selain itu, asupan energi dan konsumsi karbohidrat berlebih berhubungan signifikan dengan status gizi pasien. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan mempengaruhi obesitas, dan perlu adanya upaya edukasi dan intervensi gizi yang lebih intensif.

Kata Kunci: Diet rendah energi, obesitas, penatalaksanaan, aktivitas fisik, status gizi.

ABSTRACT

This study aims to examine the management of low-energy diet interventions for obesity patients at several public health centers in Tembilahan City, including Puskesmas Tembilahan Hulu, Puskesmas Gajah Mada, Puskesmas Sungai Salak, and Puskesmas Sungai Piring. Obesity is a condition that predisposes individuals to various degenerative diseases and requires management through dietary modifications and increased physical activity. The research used a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 50 obese patients whose nutritional status was assessed using body mass index (BMI). The findings showed that most patients had inadequate nutrition knowledge, with many engaging in light physical activity. Additionally, excessive energy intake and carbohydrate consumption were significantly associated with patients' nutritional status. The study concludes that nutrition knowledge, physical activity, and dietary habits influence obesity, and there is a need for more intensive nutritional education and interventions.

Keywords: Low-energy diet, obesity, management, physical activity, nutritional status