

## **LAMPIRAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farida

Jenis kelamin : Perempuan

Umur : 28 tahun

Alamat : Jalan Pangeran Tirtayasa Gang Bandar Baru No. 20 RT 02  
Kelurahan Sukabumi, Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar  
Lampung

Menyatakan bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul:

Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi: Obesitas Pada Keluarga  
Bapak U Khususnya Pada Ibu F Dengan Tahap Perkembangan Pasangan Baru  
Di Sukabumi, Bandar Lampung. Demikian surat pernyataan ini dibuat.

Bandar Lampung, 18 Februari 2021

Peneliti



Nabilla Shafira

Responden



Farida

	<b>POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG</b>	Kode	
		Tanggal	
	<b>Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir</b>	Revisi	
		Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING UTAMA**

Nama : Nabilla Shafira  
NIM : 1814401102  
Pembimbing Utama : DR. Ns. Anita Bustami, M.Kep., Sp.Mat.  
Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi:  
Obesitas Pada Keluarga Bapak U Khususnya Pada Ibu F  
Dengan Tahap Perkembangan Pasangan Baru  
Di Sukabumi, Bandar Lampung

No	Hari & Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	10-02-2021	Konsul judul		
2	15-02-2021	ACC judul		
3	22-02-2021	ACC askep, lanjut BAB I		
4	10-03-2021	Revisi BAB I		
5	16-03-2021	ACC BAB I, lanjut BAB II		
6	24-03-2021	Revisi BAB II, tambah kajian teori, gunakan sumber terbaru		
7	05-04-2021	ACC BAB II, lanjut BAB III		
8	14-04-2021	Revisi sumber data yang digunakan pada BAB III		
9	23-04-2021	ACC BAB III, lanjut BAB IV dan BAB V		
10	03-05-2021	Revisi pembahasan askep dan tambahkan keterbatasan studi		
11	17-05-2021	ACC BAB IV dan BAB V		
12	21-05-2021	ACC sidang		

Bandar Lampung, Mei 2021

Ketua Prodi  
DIII Keperawatan Tanjungkarang

Dosen Pembimbing Utama



**Ns. Musiana, S.Kep., M.Kes.**  
NIP 197404061997032001

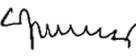
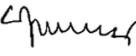
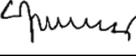
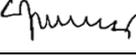
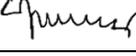
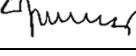
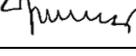
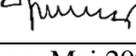


**DR. Ns. Anita Bustami, M.Kep., Sp.Mat.**  
NIP. 196902101992122001

	<b>POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG</b>	Kode	
		Tanggal	
	<b>Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir</b>	Revisi	
		Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING PENDAMPING**

Nama : Nabilla Shafira  
 NIM : 1814401102  
 Pembimbing Pendamping : Tumiur Sormin, SKM., M.Kes.  
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi:  
 Obesitas Pada Keluarga Bapak U Khususnya Pada Ibu  
 F Dengan Tahap Perkembangan Pasangan Baru Di  
 Sukabumi, Bandar Lampung

No	Hari & Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	10-02-2021	Konsul judul		
2	15-02-2021	ACC judul		
3	22-02-2021	Revisi aspek, perbaiki teknik penulisan		
4	08-03-2021	ACC aspek, lanjut BAB I, II, III, IV, V		
5	15-03-2021	Konsul lembar sampul luar dan dalam		
6	17-03-2021	Konsul abstrak		
7	13-04-2021	ACC abstrak		
8	20-04-2021	Konsul penulisan daftar isi dan daftar pustaka		
9	28-04-2021	Konsul penulisan BAB I, II, III, IV, V		
10	14-05-2021	Revisi penulisan BAB I, II, III, IV, V		
11	20-05-2021	ACC BAB I, II, III, IV, V		
12	21-05-2021	ACC sidang		

Bandar Lampung, Mei 2021

Ketua Prodi  
DIII Keperawatan Tanjungkarang

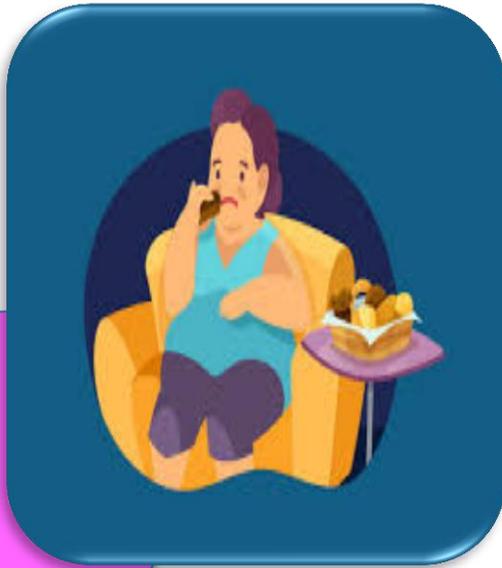
Dosen Pembimbing Pendamping



**Ns. Musiana, S.Kep., M.Kes.**  
NIP 197404061997032001



**Tumiur Sormin, SKM., M.Kes.**  
NIP. 195804241985032004



## **OBESITAS**

Oleh:  
Nabilla Shafira  
NIM 1814401102

## **DEFINISI OBESITAS**

Obesitas adalah keadaan dimana lemak berlebih menumpuk di dalam tubuh sehingga berat badan seseorang berada jauh di atas batas normal yang dapat membahayakan kesehatan. Rata – rata wanita memiliki lebih banyak lemak tubuh dibandingkan pria. Rasio normal lemak tubuh terhadap berat badan sekitar 25 – 30% untuk wanita dan 18 – 23% untuk pria. Wanita dengan kandungan lemak lebih dari 30% dan pria dengan lemak lebih dari 25% dianggap obesitas. Orang dengan berat badan diatas 20% rata – rata dianggap obesitas.

## **BILA OBESITAS TIDAK DITANGANI**

1. Penyakit jantung
2. Diabetes
3. Hipertensi
4. Batu empedu

**CARA  
MENGATASI  
OBESITAS**

**1. Diet dengan cara defisit kalori**

**2. Hindari makan makanan yang berminyak / berlemak**



**3. Kurangi asupan gula**

**4. Perbanyak konsumsi buah dan sayur**

**5. Minum air putih sesuai kebutuhan tubuh.**

**6. Rutin berolahraga.**

**7. Istirahat yang cukup.**