

LAMPIRAN 1

Lembar Persetujuan Sebagai Responden

Saya Rizki Fauzia Devi mahasiswi Reguler Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir Skripsi. Oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu anda untuk mengisi formulir identitas subjek, *recall* 3x24 jam dan formulir semikuantitatif-FFQ. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang anda berikan.

Inform Consent :

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka saya:

Nama :

Alamat lengkap :

No. HP :

Kelas :

Secara sukarela dan tanpa ada paksaan untuk menjadi responden dan diwawancarai dalam studi penelitian ini.

Jakarta, Februari 2017

Tanda Tangan Responden

()

LAMPIRAN 2

FORMULIR IDENTITAS SUBJEK

1. Kode Subjek

--	--	--	--

:

Nama Subjek :

dd/mm/yyyy

Tanggal Lahir :

dd/mm/yyyy

Tanggal Pengukuran :

Usia Subjek : Tahun

Jenis Kelamin : P / L

Alamat Rumah :

Kelas :

No. Telp / HP :

Kelompok : Intervensi / Kontrol

2. Antropometri

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

IMT :

Persen Lemak Tubuh :

Status Gizi :
1. Kurus
2. Normal
3. Gemuk
4. Obesitas

LAMPIRAN 6

KUESIONER SEMIKUANTITATIF- *FOOD FREQUENCY QUESTIONER* (*SQ-FFQ*) BEBAN GLIKEMIK

Kode subjek :

Nama subjek :

Umur subjek :

Kelas :

Tanggal wawancara :

Petunjuk

1. Pada bagian frekuensi, tanyakan seberapa sering suatu bahan makanan dikonsumsi, lalu isi dengan angka pada kolom. Berikan tanda (√) apabila tidak pernah mengonsumsi suatu bahan.
2. Pada bagian ukuran yang dikonsumsi, tanyakan seberapa banyak bahan makanan dikonsumsi dalam sekali makan. Isi pada kolom ukuran lain bahan makanan yang dikonsumsi bila berbeda dengan ukuran standar.

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI				Ukuran yang Dikonsumsi		Rata-Rata Sehari
	Tidak pernah	Hari (1-6x)	Minggu (1-6x)	Bulan (1-3x)	Ukuran Standar	Ukuran Lain	
Makanan Pokok							
Nasi beras merah					1 ctg (100gr)		
Nasi goreng					1 ctg (100gr)		
Nasi putih					1 ctg (100gr)		
Ketan					5 sdm (100gr)		
Bihun					1/2 gls (50gr)		
Bubur Ayam					1 porsi (400gr)		
Bubur beras					2 gls (400gr)		
Bubur kentang					1 gls (150gr)		
Havermut/oatmeal instan					5 sdm (50gr)		
Jagung					3 bj sdg (125gr)		
Jagung manis					3 bj sdg (125gr)		
Kentang goreng					1pori (150gr)		

Sayuran						
Buncis					3/4 gls (100gr)	
Labu siam rebus					3/4 gls (100gr)	
Labu kuning rebus					3/4 gls (100gr)	
Lobak					3/4 gls (100gr)	
Wortel rebus					3/4 gls (100gr)	
TOTAL						
Buah-buahan						
Aggur					15 bh sdg (125gr)	
Apel					1 bh kcl (85gr)	
Jeruk					2 bh sdg (110gr)	
Jus jeruk (tanpa gula)					1 gls (250ml)	
Jus jeruk dengan gula					1 gls (250ml)	
Jus apel (tanpa gula)					1 gls (250ml)	
Jus apel dengan gula					1 gls (250ml)	
Jus tomat (tanpa gula)					1 gls (250ml)	
Jus tomat dengan gula					1 gls (250ml)	
Jus wortel					1 gls (250ml)	
Kiwi					1 1/2 bh (120gr)	
Kurma					3 bh (15gr)	
Nanas					1/4 bh sdg (95gr)	
Mangga					3/4 bsr (90gr)	
Pear					1/2 bh sdg (85gr)	
Jus pear tanpa gula					1 gls (250ml)	
Pisang Ambon					1 bh kcl (50gr)	
Semangka					2 ptg sdg (180gr)	
Pepaya					1 ptg bsr (120gr)	
Strawberry					4 bh bsr (120gr)	
Madu					1 1/2 sdm (25gr)	
Gula pasir					1 sdm (10gr)	
TOTAL						
Susu dan Olahan						
Ice cream					1 scp (50gr)	
Susu sapi					1 gls kcl	

					(200ml)		
Susu coklat					1 gls (250ml)		
Minuman Probiotik					1 btl (65ml)		
Susu Skim (rendah lemak)					1 gls (250ml)		
Yogurt					1 gls kcl (200ml)		
Yogurt non fat					1 gls sdg (200ml)		
TOTAL							
Kue dan Minuman Ringan							
Bolu coklat					1 ptg sdg (111gr)		
Bolu Vanila					1 ptg sdg (111gr)		
Donat					1 bh (47gr)		
Hamburger					1/2 ptg kcl (30gr)		
Pizza					1 ptg bsr (100gr)		
Coca cola					1 gls (250ml)		
Fanta					1 gls (250ml)		
TOTAL							

LAMPIRAN 7

NILAI INDEKS GLIKEMIK, KARBOHIDRAT DAN BEBAN GLIKEMIK PADA BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Berat	Indeks Glikemik	Karbohidrat porsi	Beban Glikemik
Makanan Pokok				
Nasi beras merah	1 ctg (100gr)	63	28,6	18
Nasi goreng	1 ctg (100gr)	59	20,1	11,9
Nasi putih	1 ctg (100gr)	73	28,6	20,9
Ketan	5 sdm (100gr)	98	39,8	39
Bihun	1/2 gls (50gr)	53	45,7	24,2
Bubur Ayam	1 porsi (400gr)	95,5	64	61,12
Bubur beras	2 gls (400gr)	78	64	
Bubur kentang	1 gls (150gr)	85	20	17
Havermut/oatmeal instan	5 sdm (50gr)	66	34,1	22,5
Jagung	3 bj sdg (125gr)	53	31,4	16,6
Jagung manis	3 bj sdg (125gr)	60	31,4	18,8
Kentang goreng	1 porsi (150gr)	75	29	21,8
Kentang panggang	2 bh sdg (210gr)	85	40	34
Kentang Rebus	2 gls (210gr)	78	40	31,2
Makaroni	1/2 gls (50gr)	47	35,4	16,6
Makaroni dan keju	1 porsi (180gr)	64	51	32,6
Mie instan	1 bks (85gr)	48	54	26
Perkedel kentang	2 bh sdg (50gr)	83	5,8	4,8
Roti gandum	2 iris (70gr)	71	36,3	25,8
Roti putih	2 iris (70gr)	70	36,3	25,4
Singkong goreng	1 1/2 ptg (120gr)	46	38,3	17,6
Singkong rebus	1 1/2 ptg (120gr)	46	38,3	17,6
Spagheti	2 gls (180gr)	61	44	26,8
Talas rebus	1/2 bj sdg (125gr)	64	32,9	21,1
Terigu	5 sdm 50gr	42	38,2	16
Tepung beras	8 sdm (50gr)	90	39,8	35,8
Ubi jalar rebus	1 bj sdg (135gr)	63	32,8	20,7
TOTAL				
Lauk Hewani				
Ayam goreng tepung	1 ptg sdg (55gr)	45	9,6	4,3

Bakso	10 bh sdg (170gr)	50	0,2	0,1
Chicken nugget	5 bh sdg (100gr)	46	16	7
Sosis	1 bh (100gr)	28	3	0,8
Daging sapi empal/ Dendeng	1 ptg (35gr)	65	0	0
Ikan segar	100 gr	38	19	7
Ayam	1 ptg sdg (50gr)			
TOTAL				
Lauk Nabati				
Kacang kedelai	2 1/2 sdm (25gr)	18	7	1,3
Kacang merah	2 sdm (20gr)	28	7	2
Kacang mete asin	1 1/2 sdm (15gr)	22	7	1,5
Kacang tanah	2 sdm(15gr)	14	7	1
Susu kedelai	1 gls (250ml)	34	23	7,8
Tahu	1 bh sdg (110gr)	3	7	0,2
Tempe	2 ptg sdg (50gr)	3	7	0,2
TOTAL				
Sayuran				
Buncis	3/4 gls (100gr)	28	7,8	2,2
Labu siam rebus	3/4 gls (100gr)	64	4,3	2,8
Labu kuning rebus	3/4 gls (100gr)	75	4	3
Lobak	3/4 gls (100gr)	97	2,8	2,7
Wortel rebus	3/4 gls (100gr)	71	9,3	6,6
TOTAL				
Buah-buahan				
Aggur	15 bh sdg (125gr)	46	9,6	4,4
Apel	1 bh kcl (85gr)	38	13	4,9
Jeruk	2 bh sdg (110gr)	42	13	5,5
Jus jeruk (tanpa gula)	1 gls (250ml)	48	26	12,5
Jus jeruk dengan gula	1 gls (250ml)	50	32,5	16,3
Jus apel (tanpa gula)	1 gls (250ml)	44	29	12,8
Jus apel dengan gula	1 gls (250ml)	48	29	3,9
Jus tomat (tanpa gula)	1 gls (250ml)	38	9	3,4

Jus tomat dengan gula	1 gls (250ml)	44	13,3	5,9
Jus wortel	1 gls (250ml)	43	23	9,9
Kiwi	1 1/2 bh (120gr)	53	12	6,4
Kurma	3 bh (15gr)	42	11	4,6
Nanas	1/4 bh sdg (95gr)	66	11,8	7,8
Mangga	3/4 bsr (90gr)	59	15,3	9
Pear	1/2 bh sdg (85gr)	38	12	4,6
Jus pear tanpa gula	1 gls (250ml)	44	12	5,3
Pisang Ambon	1 bh kcl (50gr)	51	12	6,1
Semangka	2 ptg sdg (180gr)	72	13	9,4
Pepaya	1 ptg bsr (120gr)	59	17	10
Strawberry	4 bh bsr (120gr)	51	3	1,5
Madu	1 1/2 sdm (25gr)	55	18	9,9
Gula pasir	1 sdm (10gr)	68	10	6,8
TOTAL				
Susu dan Olahan				
Ice cream	1 scp (50gr)	37	9	4
Susu sapi	1 gls kcl (200ml)			
Susu coklat	1 gls (250ml)	34	26	9
Minuman Probiotik	1 btl (65ml)	46	12	5,5
Susu Skim (rendah lemak)	1 gls (250ml)	32	13	4
Yogurt	1 gls kcl (200ml)	36	9	3
Yogurt non fat	1 gls sdg (200ml)	24	14	3
TOTAL				
Kue dan Minuman Ringan				
Bolu coklat	1 ptg sdg (111gr)	38	52	20
Bolu Vanila	1 ptg sdg (111gr)	42	58	24
Coca cola	1 gls (250ml)	58	26	15,1
Fanta	1 gls (250ml)	68	34	23

Donat	1 bh (47gr)	76	23	17
Hamburger	1/2 ptg kcl (30gr)	61	15	9,2
Pizza	1 ptg bsr (100gr)	80	27	22
TOTAL				

**LAMPIRAN 8
OUTPUT SPSS**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan :

Umur (Gizi Normal dan Lebih)

		Umur
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		13,79
Median		14,00
Std. Deviation		,407
25		14,00
Percentiles	50	14,00
	75	14,00

Umur				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13	14	20,6	20,6	20,6
Valid 14	54	79,4	79,4	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Jenis Kelamin (Gizi Normal dan Lebih)

Jenis Kelamin				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	37	54,4	54,4	54,4
Valid Laki-Laki	31	45,6	45,6	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Status Gizi berdasarkan IMT/U Z-Score (Gizi Lebih)

		Z Score
N	Valid	34
	Missing	0
Mean		2,9694
Median		2,2550
Std. Deviation		3,69570
25		1,8825
Percentiles	50	2,2550
	75	2,7100

Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Gemuk	14	41,2	41,2	41,2
Valid Obesitas	20	58,8	58,8	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Status Gizi berdasarkan IMT/U Z-Score (Gizi Normal)

		Z Score
N	Valid	34
	Missing	0
Mean		-,1291
Median		-,0250
Std. Deviation		,84513
25		-,8000
Percentiles	50	-,0250
	75	,5675

Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	34	100,0	100,0	100,0

Energi dan Zat Gizi Makro (Gizi Normal)

Statistics

		AsupanEnergi	AsupanProtein	%Protein	AsupanKH	%KH	AsupanLemak	%Lemak
N	Valid	34	34	34	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	1254,259	42,610	13,65	166,350	54,24	46,136	31,59
	Median	1192,400	40,550	14,00	155,500	54,50	43,700	31,00
	Std. Deviation	367,1840	14,5852	2,308	50,5622	7,832	17,6767	7,033
Percentiles	25	1012,075	31,775	12,00	130,600	49,75	31,225	26,75
	50	1192,400	40,550	14,00	155,500	54,50	43,700	31,00
	75	1452,025	49,025	15,00	183,575	60,25	58,350	37,00

Persen Lemak Tubuh dan Beban Glikemik (Gizi Normal)

Statistics

		Persen Lemak Tubuh	Beban Glikemik
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
	Mean	18,268	162,2743
	Median	18,300	161,3127
	Std. Deviation	3,9044	72,36192
	Minimum	9,5	25,98
	Maximum	24,7	286,96
Percentiles	25	16,550	107,7147
	50	18,300	161,3127
	75	20,900	218,0008

		Statistics	
		Persen Lemak jenuh	Rata-Rata Asupan Lemak Jenuh
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		17,62	23,5461
Median		15,50	19,4333
Std. Deviation		10,156	12,37523
Minimum		5	7,63
Maximum		41	61,03
Percentiles	25	9,00	14,4083
	50	15,50	19,4333
	75	26,25	32,1833

Energi dan Zat Gizi Makro (Gizi Lebih)

		Statistics						
		AsupanEnergi	AsupanProtein	%Protein	ASupanKH	%KH	AsupanLemak	%Lemak
N	Valid	34	34	34	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1736,515	50,450	12,07	231,438	54,44	64,388	32,94
Median		1661,350	44,505	12,00	219,450	54,00	57,750	32,50
Std. Deviation		657,8729	24,4193	3,506	105,3406	11,032	35,5586	11,594

Minimum		445,4	20,5	7	57,9	30	10,6	17
Maximum		3012,2	125,0	25	449,7	71	146,5	60
	25	1124,000	32,325	10,00	145,625	48,50	36,800	21,75
Percentiles	50	1661,350	44,505	12,00	219,450	54,00	57,750	32,50
	75	2250,725	64,588	13,25	284,990	66,00	84,588	40,50

Persen Lemak Tubuh, Asupan Lemak Jenuh dan Beban Glikemik (Gizi Lebih)

		Statistics	
		Persen Lemak Tubuh	Beban Glikemik
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		26,662	240,02
Median		26,400	229,27
Std. Deviation		3,8442	86,659
Minimum		18,3	117
Maximum		33,8	450
	25	24,450	174,05
Percentiles	50	26,400	229,27
	75	29,275	292,10

Statistics

		Persen lemak jenuh	Rata-Rata Asupan Lemak Jenuh
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		16,09	29,0520
Median		13,00	20,5833
Std. Deviation		12,852	25,09025
Minimum		3	5,43
Maximum		59	97,70
Percentiles	25	6,75	11,7833
	50	13,00	20,5833
	75	20,50	44,2333

Normalitas Data

Asupan Protein

Tests of Normality

	StatusGizi	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
AsupanProtein	Gizi Lebih	,174	34	,011
	Normal	,122	34	,200*

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Asupan Lemak

Tests of Normality

	StatusGizi	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
AsupanLemak	Gizi Lebih	,118	34	,200*
	Normal	,170	34	,014

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Asupan Karbohidrat

Tests of Normality

	StatusGizi	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
ASupanKarbohidrat	Gizi Lebih	,144	34	,071
	Normal	,164	34	,021

a. Lilliefors Significance Correction

Asupan Lemak Jenuh

Descriptives

		Status Gizi	Statistic	Std. Error
Persen Lemak jenuh	Normal	Mean	17,62	1,742
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14,07
		Upper Bound	21,16	
		5% Trimmed Mean	17,11	
		Median	15,50	
		Variance	103,152	

	Std. Deviation		10,156	
	Minimum		5	
	Maximum		41	
	Range		36	
	Interquartile Range		17	
	Skewness		,813	,403
	Kurtosis		-,381	,788
	Mean		16,09	2,204
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11,60	
		Upper Bound	20,57	
	5% Trimmed Mean		14,61	
	Median		13,00	
	Variance		165,174	
Gizi Lebih	Std. Deviation		12,852	
	Minimum		3	
	Maximum		59	
	Range		56	
	Interquartile Range		14	
	Skewness		1,814	,403
	Kurtosis		3,760	,788

Tests of Normality

	Status Gizi	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Persen Lemak jenuh	Normal	,161	34	,025
	Gizi Lebih	,154	34	,039

a. Lilliefors Significance Correction

Beban Glikemik

Tests of Normality

	Status Gizi	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Beban	Normal	,107	34	,200*
Glikemik	Gizi Lebih	,095	34	,200*

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Persen Lemak Tubuh

Tests of Normality

	Status Gizi	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Persen Lemak	Normal	,137	34	,103
Tubuh	Gizi Lebih	,068	34	,200*

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis Bivariat

1. Asupan Lemak Jenuh

Test Statistics^a

	Rata-Rata Asupan Lemak Jenuh
Mann-Whitney U	564,000
Wilcoxon W	1159,000
Z	-,172
Asymp. Sig. (2-tailed)	,864

a. Grouping Variable: Status Gizi

Analisis Bivariat
2. Beban Glikemik

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Beban Glikemik	Equal variances assumed	,795	,376	-4,015	66	,000	-77,74735	19,36195	-116,40474	-39,08996
	Equal variances not assumed			-4,015	63,965	,000	-77,74735	19,36195	-116,42771	-39,06699

Analisis Bivariat

3. Porsen Lemak Tubuh

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Porsen Lemak Tubuh	Equal variances assumed	,032	,860	-8,933	66	,000	-8,3941	,9397	-10,2702	-6,5180
	unequal variances not assumed			-8,933	65,984	,000	-8,3941	,9397	-10,2702	-6,5180

LAMPIRAN 9

DOKUMENTASI PENELITIAN

