

Lampiran 1

### FORMULIR PENGUMPULAN DATA

Nomor sampel:

Tanggal :

Kelompok : 1. diit   
2. diit plus senam

#### I. IDENTITAS SAMPEL

1. Nama sampel : .....

2. Umur :  thn

3. Jenis kelamin :  
1. laki – laki   
2. perempuan

4. Pendidikan :  
1. tidak tamat SD   
2. tamat SD  
3. tamat SLTP  
4. tamat SLTA  
5. tamat akademi/ diploma/PT

5. Pekerjaan :  
1. tidak bekerja   
2. wiraswasta  
3. pegawai negeri  
4. pensiunan

6. Alamat : .....

No. Telepon / HP : .....

## II. GAMBARAN UMUM SAMPEL

1. Diagnosa penyakit : .....
2. Lama menderita penyakit : .....
3. Terapi diit yang dilakukan : .....
4. Aktifitas : .....
5. Sudah berapa kali anda konsultasi ke poli gizi ?  
a. 1X            b. 2X            c. 3X            d.  $\geq$  4X
6. Apakah saat ini anda sedang minum obat ?  
a. ya            b. Tidak
7. Jika ya, obat apa yang sedang anda minum saat ini, sebutkan  
a.....  
b.....  
c.....  
d.....
8. Apakah pernah mengikuti edukasi ?  
a. ya            b. Tidak
9. Jika ya, sudah berapa kali anda mengikuti edukasi ?  
a. 1X            b. 2X            c. 3X            d.  $\geq$  4X
10. Apakah anda melakukan olah raga dirumah ?  
a. ya            b. Tidak
11. Jika ya, olahraga apa yang anda lakukan, sebutkan : .....
12. Berapa kali seminggu anda melakukan olah raga tersebut ?  
a. 1X            b. 2X            c. 3X            d.  $\geq$  4X
13. Berapa lama anda melakukan olahraga tersebut ?  
a. 10-15 mnt    b. 15-20 mnt    c. 20-30 mnt    d. > 30 mnt
14. Untuk anda yang mengikuti senam di RS, sudah berapa lama anda mengikuti senam ?  
a. < 1 bln        b. 1-2 bln        c. 2-3 bln        d. > 4 bln

### III. DATA PENGUKURAN

Tanggal	Minggu Ke...	Berat badan	Tinggi badan	KGD puasa	KGD 2 jam PP	Keterangan

#### IV. DATA RECAL 24 JAM

Tanggal ; .....

Hari ke ; .....

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Pagi				
Selingan				
Siang				
Selingan				
Malam				
Selingan				

## Lampiran 2

**Data Sampel Untuk Kelompok Diit**

No	Nama Sampel	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
1	Tn. Agt	laki-laki	53	D III	PENSIUN
2	Tn. S	laki-laki	60	PT	PENSIUN
3	Ny. Ts	perempuan	62	D III	IRT
4	Tn. La	laki-laki	65	D III	PENSIUN
5	Tn. Za	laki-laki	68	D III	PENSIUN
6	Ny. M	perempuan	58	SD	IRT
7	Tn. T	laki-laki	69	SLTP	PENSIUN
8	Tn. Gnr	laki-laki	59	PT	SWASTA
9	Ny. R	perempuan	54	SLTP	IRT
10	Tn. D	laki-laki	45	SLTA	P.SWASTA
11	Ny. Mm	perempuan	64	PT	SWASTA
12	Ny. Mns	perempuan	55	T. TM SD	IRT
13	Ny. Skm	perempuan	69	SLTP	PENSIUN
14	Ny. Iw	perempuan	47	PT	IRT
15	Ny. Km	perempuan	54	SD	IRT
16	Tn. Ic	laki-laki	49	D III	SWASTA
17	Ny. Sh	perempuan	59	SD	IRT
18	Tn. Mdm	laki-laki	66	SLTP	PENSIUN
19	Ny. Yl	perempuan	53	SLTP	IRT
20	Ny. Etd	perempuan	66	SD	IRT
21	Ny. Wb	perempuan	65	D III	PENSIUN
22	Tn. Ai	laki-laki	59	PT	PENSIUN
23	Tn. Skd	laki-laki	47	SLTP	P.SWASTA
24	Ny. Pm	perempuan	44	T. TM SD	SWASTA
25	Tn. Alb	laki-laki	68	SLTA	PENSIUN
26	Ny. Snt	perempuan	54	SLTP	IRT
27	Ny. Em	perempuan	69	SD	IRT
28	Ny. Mrt	perempuan	69	SLTP	PENSIUN
29	Ny. Srh	perempuan	64	SLTP	IRT
30	Tn. Sht	laki-laki	66	PT	P.SWASTA
31	Ny. El	perempuan	64	SLTP	IRT
32	Tn. Nkl	laki- laki	62	SLTA	PENSIUN
33	Ny. Mm	perempuan	69	SLTA	PENSIUN
34	Tn. Wdd	laki-laki	64	PT	PENSIUN
35	Ny. Nah	perempuan	50	SLTP	IRT
36	Tn. Hih	laki-laki	43	SLTA	PEGNEG
37	Ny. Myt	perempuan	57	SLTP	IRT
38	Ny. ywr	perempuan	69	SLTA	IRT

No	Frek.ke Poli	Frek. Lat.jas mani	Lama Lat.jas mani	Asupan Energi	Asupan Protein	Asupan Lemak	Asupan Karbohidrat
1	3x	0	0	1805,0	41,4	46,4	237,0
2	2x	2	20	1609,0	53,5	51,5	230,0
3	2x	2	20	1415,0	38,4	39,6	221,0
4	2x	1	20	1860,5	53,5	26,6	347,0
5	1x	2	15	1589,0	36,7	45,3	254,1
6	2x	0	0	1325,5	32,9	35,9	215,0
7	1x	2	15	2106,5	41,4	59,0	328,0
8	1x	0	0	1933,5	50,5	51,0	316,5
9	1x	0	0	1551,0	38,9	38,3	259,5
10	1x	2	20	2117,0	60,0	54,0	317,0
11	1x	2	15	1563,0	45,6	40,4	251,0
12	1x	3	20	1673,0	39,5	58,5	251,0
13	1x	0	0	1321,0	40,5	51,0	159,0
14	1x	1	60	1396,5	43,7	40,6	212,5
15	3x	0	0	1415,5	43,8	56,5	182,5
16	1x	2	15	1649,0	47,5	38,9	274,0
17	1x	0	0	1505,0	30,4	42,1	241,5
18	1x	0	0	1813,5	58,5	32,6	315,0
19	1x	3	10	1383,5	25,6	41,2	201,0
20	1x	2	20	1535,0	64,5	48,3	202,0
21	2x	1	60	1479,5	41,9	46,1	223,5
22	2x	1	30	1761,5	53,5	42,1	288,5
23	1x	0	0	2017,0	55,5	62,5	281,0
24	1x	0	0	1608,0	36,3	32,8	254,0
25	1x	2	15	1997,5	58,6	57,4	260,4
26	2x	1	30	1727,0	54,5	39,5	240,5
27	1x	0	0	1382,0	35,4	41,5	160,0
28	1x	1	60	1417,9	45,1	52,0	189,5
29	2x	1	15	1678,5	44,0	48,9	239,5
30	3x	1	15	2130,0	56,5	47,0	321,5
31	2x	2	15	1651,0	45,8	48,6	232,0
32	2x	2	15	1735,5	62,5	47,9	237,5
33	1x	0	0	1420,5	47,4	29,9	241,0
34	1x	2	20	1762,5	48,1	41,2	229,0
35	1x	0	0	1658,5	44,9	41,8	258,5
36	1x	0	0	2045,0	57,5	47,8	340,0
37	1x	0	0	1486,5	32,6	37,9	224,5
38	1x	2	15	1522,0	52,0	36,9	242,5

No	Kebut. Energi	Kebut. Protein	Kebut. Lemak	Kebut. KH	BB Awal	BB bulan 1	BB bulan 2
1	2049,3	51,2	56,9	333,0	60,0	51	51
2	2025,0	50,6	56,2	329,1	66,0	50	51
3	1406,3	35,2	39,1	228,0	45,0	52	54
4	2126,3	53,2	59,1	345,5	70,0	54	56
5	2058,8	51,5	57,2	334,6	63,0	60	58
6	1250,0	31,3	34,7	203,1	41,0	44	44
7	2025,0	50,6	56,2	329,1	65,0	57	57
8	2142,5	53,6	59,5	348,2	75,0	76	75
9	1417,5	35,4	39,4	230,3	77,0	75	75
10	2235,6	55,9	62,1	363,3	76,0	75	73
11	1603,2	40,1	44,5	260,5	50,0	60	58
12	1500,0	37,5	41,7	243,7	50,0	46	45
13	1345,5	33,6	37,4	218,6	62,0	52	52
14	1423,2	35,6	39,5	231,3	74,0	63	62
15	1500,0	37,5	41,7	243,7	42,0	54	55
16	2025,0	50,6	56,2	329,1	70,0	63	61
17	1406,3	35,2	39,1	228,0	50,5	50	50
18	2160,0	54,0	60,0	351,0	71,0	58	60
19	1547,0	32,5	36,1	211,2	73,0	52	52
20	1406,3	28,1	31,2	182,8	65,0	60	60
21	1575,0	39,4	43,8	255,9	51,0	56	55
22	2137,5	53,4	59,4	347,3	44,0	48	49
23	2261,2	56,5	62,8	367,4	75,0	70	72
24	1500,0	37,5	41,7	243,7	49,0	52	52
25	2012,9	50,3	55,9	327,1	88,0	84	85
26	1687,5	42,2	46,9	274,2	56,0	54	55
27	1371,4	35,2	38,1	228,0	60,0	50	50
28	1406,3	34,3	39,1	222,8	64,0	54	53
29	1500,0	37,5	41,7	243,7	45,0	53	53
30	2058,8	51,5	57,2	334,6	60,0	55	54
31	1500,8	37,5	41,7	243,7	60,0	64	64
32	2295,0	57,4	63,7	372,9	82,0	68	67
33	1406,3	35,2	39,1	228,0	55,0	48	48
34	2062,5	51,5	57,3	334,6	58,0	50	52
35	1462,5	36,6	40,6	237,7	60,0	54	53
36	2362,5	59,1	65,6	383,9	72,0	68	68
37	1462,5	36,6	40,6	237,7	54,0	46	47
38	1462,5	36,5	40,6	237,5	65,0	73	70

No	KGD Puasa Awal	KGD Puasa bulan 1	KGD Puasa bulan 2	KGD 2 JPP Awal	KGD 2 JPP bulan 1	KGD 2 JPP bulan 2
1	328	148	175	353	226	250
2	412	131	114	500	142	126
3	180	115	134	365	165	157
4	255	280	81	500	337	122
5	122	120	133	302	135	210
6	366	176	171	500	240	232
7	257	143	149	363	283	294
8	273	130	125	403	137	132
9	224	141	112	357	162	157
10	285	89	89	345	143	121
11	179	134	126	480	207	180
12	192	231	175	383	293	225
13	224	106	100	498	200	175
14	205	135	130	348	224	215
15	310	195	200	476	217	232
16	214	138	130	324	156	178
17	253	176	160	401	200	197
18	294	121	111	458	212	216
19	295	280	178	422	381	200
20	372	102	80	472	161	198
21	229	109	90	447	171	170
22	283	163	172	33	200	198
23	209	152	212	362	175	265
24	309	122	126	422	153	239
25	256	125	126	393	295	163
26	267	123	126	400	140	135
27	330	112	128	500	235	192
28	267	85	78	380	105	101
29	210	141	94	441	179	200
30	226	97	100	328	108	120
31	230	101	165	329	137	225
32	132	93	128	388	165	220
33	214	120	101	399	208	182
34	241	83	100	356	189	195
35	247	140	141	416	163	184
36	286	172	134	390	285	206
37	260	117	99	326	125	148
38	208	77	125	447	170	190



## Lampiran 3

**Data Sampel Untuk Kelompok Diit Plus Senam Diabetes**

No	Nama Sampel	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
1	Ny. Shh	perempuan	58	SLTP	IRT
2	Ny. Ngr	perempuan	65	SD	IRT
3	Ny. Drn	perempuan	68	SLTA	IRT
4	Ny. Yln	perempuan	59	SLTP	IRT
5	Ny. Nng	perempuan	54	SLTA	SWASTA
6	Tn. Sdh	laki-laki	51	PT	P.SWASTA
7	Tn. Ms	laki-laki	68	D III	PENSIUN
8	Tn. Atd	laki-laki	58	SLTA	PENSIUN
9	Ny. Acs	perempuan	67	SD	IRT
10	Ny. Hsk	perempuan	66	SLTP	SWASTA
11	Ny. Skn	perempuan	52	PT	IRT
12	Ny. Gr	perempuan	69	SD	IRT
13	Tn. Ef	laki-laki	67	PT	PENSIUN
14	Tn. MB	laki-laki	65	PT	P.SWASTA
15	Ny. Hmk	perempuan	61	D III	PENSIUN
16	Tn. Nwk	laki-laki	66	PT	PENSIUN
17	Ny. Rs	perempuan	62	SLTP	IRT
18	Ny. Ssh	perempuan	51	SLTA	IRT
19	Ny. Iru	perempuan	65	SLTP	PENSIUN
20	Ny. k	perempuan	57	SLTP	PENSIUN
21	Ny. Sp	perempuan	63	SLTA	IRT
22	Ny. Nng 2	perempuan	64	SLTA	IRT
23	Ny. Ssn	perempuan	55	SLTA	IRT
24	Ny. W	perempuan	53	SLTA	IRT
25	Tn. Ss	laki-laki	61	SLTA	SWASTA
26	Tn. Sg	laki-laki	57	SLTP	PENSIUN
27	Tn Ar	laki-laki	62	PT	P.SWASTA
28	Ny. Nu	perempuan	45	SLTP	IRT
29	Tn. Sgg	laki-laki	68	SLTA	PENSIUN
30	Tn. Nym	laki-laki	42	SLTA	SWASTA
31	Ny. Nhs	perempuan	49	SD	IRT
32	Ny. Ynz	perempuan	67	PT	PENSIUN
33	Tn. Sp	laki-laki	60	PT	PENSIUN
34	Tn. Pr	perempuan	56	SLTA	IRT
35	Tn. Sud	laki-laki	53	SLTP	SWASTA
36	Ny. Nur	perempuan	61	SLTA	PENSIUN
37	Ny. I	perempuan	67	SLTP	IRT
38	Ny. Idw	perempuan	68	D III	PENSIUN

No	Frek. ke Poli	Frek. Lat. jasmani	Lama Lat.jasmani	Asupan Energi	Asupan Protein	Asupan Lemak	Asupan Karbohidrat
1	2x	5	60	1483,5	43,4	36,7	228,5
2	4x	6	60	1668,5	61,0	36,8	269,5
3	4x	5	60	1637,5	43,0	42,6	266,5
4	1x	3	60	1598,0	41,2	38,6	263,5
5	3x	3	60	1669,5	45,1	41,7	274,5
6	1x	3	60	1704,5	48,2	40,5	281,0
7	1x	5	60	1753,0	46,2	46,2	252,0
8	2x	5	60	1921,0	52,7	50,5	300,9
9	2x	6	60	1533,0	45,4	43,2	240,5
10	3x	3	60	1471,0	33,3	36,3	256,0
11	2x	4	60	1493,5	51,5	55,5	198,0
12	2x	6	60	1363,5	34,9	31,3	229,0
13	2x	4	60	2173,0	72,3	56,2	328,0
14	3x	3	60	2148,0	58,5	63,0	323,0
15	3x	7	60	1672,0	41,4	54,0	254,5
16	2x	3	60	1772,0	52,5	38,5	297,0
17	4x	5	60	1549,0	44,7	48,6	232,9
18	1x	7	60	1525,0	57,0	54,5	194,0
19	1x	3	60	1492,5	68,5	46,7	189,5
20	2x	6	60	1667,5	42,1	36,2	287,0
21	2x	6	60	1565,5	39,4	39,7	237,5
22	2x	5	60	1101,0	31,5	20,1	181,9
23	3x	6	60	1578,5	52,0	58,0	147,0
24	2x	7	60	1455,0	48,0	35,9	231,0
25	2x	6	60	1879,5	62,0	50,6	300,0
26	2x	7	60	1649,0	52,5	49,0	252,0
27	1x	4	60	1958,5	65,0	39,9	326,5
28	2x	5	60	1915,5	54,0	37,4	334,0
29	1x	5	60	2095,5	37,9	75,5	313,0
30	1x	6	60	2050,0	55,9	66,1	304,0
31	2x	3	60	1489,5	54,5	39,3	206,0
32	1x	5	60	1581,5	40,3	30,6	283,0
33	2x	6	60	2074,0	46,6	53,2	343,9
34	1x	3	60	1569,0	35,5	37,6	267,8
35	3x	7	60	1666,0	38,0	37,2	287,9
36	2x	6	60	1627,0	41,4	36,5	277,9
37	2x	4	60	1622,0	62,7	31,0	263,0
38	2x	7	60	1467,0	50,0	60,2	180,9

No	Kebut Energi	Kebut Protein	Kebut Lemak	Kebut KH	BB Awal	BB bulan 1	BB bulan2
1	1575,0	39,4	43,7	255,9	62,0	55	54
2	1406,5	35,2	39,1	228,0	51,0	45	45
3	1912,5	47,8	53,1	310,8	65,0	58	58
4	1423,1	35,6	39,5	231,3	65,0	56	57
5	1518,8	37,9	42,2	246,8	58,0	53	53
6	2173,5	54,3	60,4	353,2	80,0	78	76
7	2025,0	50,6	56,2	329,1	62,0	54	53
8	2080,4	52,0	57,8	338,1	85,0	72	72
9	1687,5	42,2	46,9	274,2	60,0	52	51
10	1546,2	38,6	42,9	251,3	48,0	58	57
11	1462,5	36,6	40,6	237,7	63,0	57	55
12	1500,0	37,5	41,7	243,7	50,0	45	45
13	2598,8	64,9	72,2	422,3	81,0	76	75
14	2531,3	63,3	70,3	411,3	79,0	66	65
15	1687,5	42,2	46,8	274,2	43,0	59	57
16	1863,0	46,6	51,8	302,7	70,0	65	64
17	1500,0	37,5	41,7	243,7	41,0	50	50
18	1406,3	35,2	39,1	228,0	56,0	53	51
19	1406,3	35,2	39,1	228,0	56,0	43	43
20	1406,3	35,2	39,1	228,0	55,0	41	41
21	1500,0	37,5	41,7	243,7	45,0	52	50
22	1345,5	33,6	37,3	218,6	62,0	60	59
23	1406,3	35,2	39,1	228,0	60,0	53	51
24	1432,2	35,6	39,5	231,3	65,0	62	60
25	2025,0	50,6	56,2	329,1	65,0	61	60
26	1863,0	46,6	51,7	302,7	73,0	71	71
27	2062,5	51,6	57,3	335,2	56,0	50	50
28	1828,2	45,7	50,8	297,1	69,0	65	64
29	2175,0	54,4	60,4	353,4	61,0	58	58
30	2362,5	59,1	65,6	383,9	73,0	71	71
31	1293,8	32,3	35,9	210,2	65,0	59	59
32	1687,5	42,2	46,8	274,2	64,0	60	61
33	2100,0	52,5	58,3	341,3	63,0	59	58
34	1863,0	46,6	51,7	302,7	71,0	65	63
35	1925,1	48,1	53,4	312,8	72,0	67	65
36	1406,3	35,6	39,0	231,3	52,0	49	49
37	1687,5	42,2	46,9	274,2	71,0	50	51
38	1490,6	37,3	41,4	242,2	45,0	54	53

No	KGD Puasa Awal	KGD Puasa bulan 1	KGD Puasa bulan 2	KGD 2 JPP Awal	KGD 2 JPP bulan 1	KGD 2 JPP bulan 2
1	198	127	125	346	133	130
2	325	150	139	410	170	156
3	291	130	133	400	205	210
4	222	144	130	422	227	169
5	385	178	122	500	270	258
6	320	120	100	385	134	120
7	200	100	87	323	123	120
8	200	100	90	380	153	127
9	240	110	103	465	140	123
10	269	135	130	400	270	185
11	280	126	100	406	189	156
12	195	101	96	386	122	120
13	208	175	162	500	200	180
14	295	173	155	428	220	188
15	183	121	131	319	165	173
16	236	110	100	315	202	165
17	325	123	110	400	233	135
18	240	140	110	322	200	130
19	167	144	127	374	177	160
20	242	77	96	359	177	240
21	278	128	80	292	241	137
22	256	120	110	470	178	134
23	215	120	98	450	140	121
24	246	198	150	359	236	165
25	350	137	187	476	180	227
26	170	154	150	320	173	186
27	258	106	102	315	190	116
28	245	136	116	385	216	192
29	196	180	162	259	226	174
30	302	150	112	345	198	136
31	302	125	130	466	160	152
32	198	100	90	335	167	133
33	196	90	95	312	134	120
34	200	97	90	430	120	115
35	320	95	89	426	164	122
36	287	105	88	379	157	139
37	350	172	157	500	196	184
38	298	236	200	500	350	300

## Lampiran 4

**Hasil Uji t –test Untuk Kelompok Diit Dan Kelompok Diit Plus Senam  
Diabetes**

Variabel dependen	Kelompok	t	dk	p
kgd puasa awal-bulan 1	diit	10,060	37	0,000*
	diit plus senam	13,244	37	0,000*
$\Delta$ kgd puasa awal-bulan 1	perbandingan dua kelompok	0,416	74	0,679
kgd puasa bulan 1-bulan 2	diit	1,131	37	0,265
	diit plus senam	4,136	37	0,000*
$\Delta$ kgd puasa bulan 1-bulan 2	perbandingan dua kelompok	0,599	74	0,551
kgd 2 jpp awal – bulan 1	diit	13,125	37	0,000*
	diit plus senam	17,113	37	0,000*
$\Delta$ kgd 2 jpp awal – bulan 1	perbandingan dua kelompok	0,191	74	0,849
kgd 2 jpp bulan 1 – bulan 2	diit	0,705	37	0,485
	diit plus senam	4,786	37	0,000*
$\Delta$ kgd 2 jpp bulan 1 – bulan 2	perbandingan dua kelompok	1,717	74	0,090
berat badan awal – bulan 1	diit	3,016	37	0,005*
	diit plus senam	3,707	37	0,001*
$\Delta$ berat badan awal - bulan 1	perbandingan dua kelompok	0,240	74	0,811
berat badan bulan 1 – bulan 2	diit	0,386	37	0,702
	diit plus senam	4,723	37	0,000*
$\Delta$ berat badan bulan 1 – bulan 2	perbandingan dua kelompok	2,488	74	0,015*

Lampiran 5

**Hasil Uji t – test Untuk Asupan Zat Gizi ( Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat )**

Asupan Zat Gizi	t	dk	p
Asupan Energi	-0,290	74	0,773
Asupan Protein	-1,337	74	0,185
Asupan Lemak	1,047	74	0,299
Asupan Karbohidrat	-1,032	74	0,305

Lampiran 6

**Hasil Uji Regresi Multivariate ( Metode Backward) Untuk Kelompok Diit Dan Kelompok Diit Plus Senam Diabetes**

Variabel dependen	variabel independen	$\beta$	p	R	R <sup>2</sup>
$\Delta$ kgd puasa awal – bulan 1	konstan	134,206	0,018	0,264	0,069
	kelompok	9,756	0,529		
	asupan energi	-0,140	0,218		
	asupan protein	0,499	0,614		
	asupan lemak	-2,486	0,062		
	asupan karbohidrat	-0,647	0,154		
	konstan	143,233	0,009	0,241	0,058
	asupan energi	-0,157	0,094		
	asupan lemak	-2,553	0,042*		
	asupan karbohidrat	-0,674	0,095		
	konstan	142,309	0,028	0,353	0,124
	kelompok	134,837	0,033*		
	asupan energi	-0,017	0,591		
	frekuensi lat.jasmani	124,792	0,005*		
	frekuensi ke poli gizi	9,336	0,559		
obat	6,946	0,804			
lama lat. jasmani	-3,583	0,926			
konstan	123,472	0,000	0,339	0,115	
kelompok	134,500	0,003*			
frekuensi lat.jasmani	122,472	0,003*			
$\Delta$ kgd puasa bulan 1- bulan 2	konstan	26,894	0,358	0,237	0,056
	kelompok	1,788	0,826		
	asupan energi	-0,071	0,230		
	asupan protein	0,062	0,905		
	asupan lemak	0,253	0,715		
	asupan karbohidrat	0,343	0,151		
	konstan	29,317	0,296	0,230	0,053
	asupan energi	-0,055	0,064		
	asupan karbohidrat	0,284	0,052		

	konstan	5,656	0,864	0,364	0,133
	kelompok	73,865	0,025*		
	asupan energi	-0,001	0,937		
	frekuensi lat.jasmani	75,827	0,002*		
	frekuensi ke poli gizi	1,526	0,854		
	obat	-0,449	0,975		
	lama lat.jasmani	6,523	0,747		
	konstan	4,083	0,442	0,362	0,131
	kelompok	66,342	0,005*		
	frekuensi lat.jasmani	74,917	0,002*		
Δ kgd 2 jpp awal- bulan 1	konstan	326,899	0,000	0,378	0,143
	kelompok	3,906	0,840		
	asupan energi	-0,022	0,875		
	asupan protein	2,254	0,071		
	asupan lemak	-1,633	0,322		
	asupan karbohidrat	-0,489	0,386		
	konstan	325,194	0,000	0,377	0,142
	asupan proteins	2,177	0,037*		
	asupan lemak	-1,850	0,058		
	asupan karbohidrat	-0,567	0,007*		
	konstan	380,074	0,000	0,390	0,152
	kelompok	147,971	0,067		
	asupan energi	-0,098	0,020*		
	frekuensi lat.jasmani	130,909	0,013*		
	frekuensi ke poli gizi	9,881	0,629		
	obat	-12,918	0,719		
lama lat.jasmani	-5,202	0,917			
konstan	371,025	0,000	0,384	0,147	
kelompok	152,154	0,010*			
asupan energi	-0,098	0,014*			
frekuensi lat. jasmani	135,105	0,009*			



Δ kgd 2 jpp bulan 1 – bulan 2	konstan	17,797	0,693	0,220	0,048
	kelompok	19,526	0,125		
	asupan energi	-0,020	0,830		
	asupan protein	-0,313	0,698		
	asupan lemak	0,003	0,998		
	asupan karbohidrat	0,146	0,690		
	konstan	7,211	0,387	0,196	0,038
	kelompok	20,105	0,090		
	konstan	-12,673	0,797	0,432	0,187
	kelompok	99,556	0,042*		
	asupan energi	0,006	0,802		
	frekuensi lat.jasmani	123,358	0,001*		
	frekuensi ke poli gizi	-4,967	0,689		
	obat	4,254	0,845		
	lama lat.jasmani	5,787	0,848		
konstan	0,694	0,930	0,428	0,183	
kelompok	97,184	0,006*			
frekuensi lat.jasmani	123,806	0,001*			
Δ berat badan awal - bulan 1	konstan	2,322	0,706	0,355	0,126
	kelompok	-0,761	0,658		
	asupan energi	-0,024	0,055		
	asupan protein	-0,079	0,471		
	asupan lemak	-0,366	0,014*		
	asupan karbohidrat	-0,086	0,089		
	konstan	1,211	0,840	0,338	0,114
	asupan energi	-0,028	0,008*		
	asupan lemak	-0,386	0,006*		
	asupan karbohidrat	-0,095	0,036*		
	konstan	0,167	0,982	0,328	0,107
	kelompok	11,222	0,122		
	asupan energi	0,005	0,201		
	frekuensi lat.jasmani	9,270	0,088		
	frekuensi ke poli gizi	-2,356	0,205		
obat	-3,907	0,230			
lama lat.jasmani	3,351	0,456			
konstan	4,007	0,000	0,000	0,000	

Δ berat badan bulan 1- bulan 2	konstan	0,570	0,553	0,350	0,123
	kelompok	0,604	0,027		
	asupan energi	-0,002	0,276		
	asupan protein	-0,001	0,969		
	asupan lemak	0,036	0,118		
	asupan karbohidrat	0,006	0,451		
	konstan	0,079	0,661	0,278	0,077
	kelompok	0,632	0,015*		
	konstan	0,889	0,432	0,359	0,129
	kelompok	-0,579	0,601		
	asupan energi	0,000	0,640		
	frekuensi lat.jasmani	0,396	0,632		
	frekuensi ke poli gizi	-0,251	0,379		
	obat	-0,376	0,451		
	lama lat.jasmani	0,954	0,170		
	konstan	0,088	0,670	0,321	0,103
	lama lat.jasmani	0,732	0,005*		

Lampiran 7

**CARA PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI**

1. energi basal

$$\begin{aligned} \text{laki-laki} & : \text{BBI} \times 30 \text{ kal/kgbb} = \dots\dots\dots \text{ kal} \\ \text{perempuan} & : \text{BBI} \times 25 \text{ kal/kgbb} = \dots\dots\dots \text{ kal} \end{aligned}$$

2. koreksi penyesuaian

$$\text{umur} > 40 \text{ thn} : -5 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Akt. Ringan} : + 20 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Akt. Sedang} : + 30 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Akt. Berat} : + 40 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Gemuk} : -20 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Bb lebih} : -10 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Kurus} : + 20 \% \times \text{kalori basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Stress metabolik} : + (10-30\%) \times \text{kal basal} = \dots\dots\dots \text{ kal}$$

$$\text{Total} = \frac{\quad\quad\quad}{\quad\quad\quad} + \quad\quad\quad \text{kal}$$

Cara perhitungan :

$$1. \text{ protein} : 10 \% \times \text{total kalori}$$

$$2. \text{ lemak} : 25 \% \times \text{total kalori}$$

$$3. \text{ karbohidrat} : 65 \% \times \text{total kalori}$$

Lampiran 8

**PERHITUNGAN BESAR SAMPEL**

$$N = (Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2 \sigma^2_D / \delta^2$$

Diketahui :

$$\begin{aligned} Z_{\alpha} &= 1,96 \\ Z_{\beta} &= 0,84 \\ \delta^2 &= 18,75 \% = 0,1875 \\ \sigma^2 &= 40 \% = 0,4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} N &= (Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2 \sigma^2_D / \delta^2 \\ &= (1,96 + 0,84)^2 \times (0,4)^2 / (0,1875)^2 \\ &= (2,8)^2 \times 0,16 / 0,035 \\ &= 7,84 \times 4,57 \\ &= 35,82 \approx 36 \text{ orang} \end{aligned}$$