

**PENGARUH EDUKASI GIZI *MINDFUL EATING SEMI ONLINE (MESO)*
TERHADAP BERAT BADAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN *MINDFUL
EATING* PADA PEKERJA DENGAN GIZI LEBIH**

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang Pengaruh Edukasi Gizi *Mindful Eating Semi Online (MESO)* Terhadap Berat Badan, Asupan Zat Gizi Makro Dan *Mindful Eating* Pada Pekerja Dengan Gizi Lebih. Adapun variabel yang akan diambil, data *mindful eating*, data *recall* makanan, data pengukuran antropometri. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu Bapak/Ibu untuk menjawab isi kuisisioner ini. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang bapak/ibu berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Bapak/Ibu dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Inform consent :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No HP/Telepon :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul “**Pengaruh Edukasi Gizi *Mindful Eating Semi Online (MESO)* Terhadap Berat Badan, Asupan Zat Gizi Makro Dan *Mindful Eating* Pada Pekerja Dengan Gizi Lebih**” Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Jakarta, Juni 2019

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

(.....)

(.....)

**PENGARUH EDUKASI GIZI *MINDFUL EATING SEMI ONLINE (MESO)*
TERHADAP BERAT BADAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN *MINDFUL
EATING* PADA PEKERJA DENGAN GIZI LEBIH**

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

Kuisisioner Identitas Diri

Kuisisioner ini bertujuan untuk mengetahui identitas diri responden meliputi nama, tanggal lahir, umur, suku, agama, status pekerjaan, alamat, dan data lain responden. Saya mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan di bawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan tersedia”

Hari/Tanggal :

Waktu Pengambilan Data :

Identitas Diri Responden	
Nama Responden	:
Tanggal Lahir	:/...../.....
Umur	: Tahun
Agama	:
Suku	:
Pekerjaan	:
Alamat Lengkap	:
Riwayat Genetik Gizi Lebih	:
Mengonsumsi Suplemen/Obat Pelangsing	: 1. Ya 2. Tidak

No. Responden

--	--	--

KUISIONER MINDFUL EATING

No	Faktor dan Item-Item	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya makan sangat cepat sehingga saya tidak merasakan apa yang saya makan				
2.	Ketika saya makan di warung makan prasmanan, saya cenderung makan berlebihan				
3.	Ketika saya beradadi warung makan prasmanan, saya menyadari ketika hal itu membuat saya ingin makan lebih dari yang seharusnya				
4.	Saya mudah tergoda ketika melihat iklan makanan				
5.	Ketika porsi makan di piring terlalu banyak, saya berusaha menghabiskannya				
6.	Pikiran saya cenderung terbuka luas saat saya sedang makan				
7.	Ketika saya makan salah satu makanan kesukaan saya, saya tidak menyadari kapan saya merasa kenyang				
8.	Ketika pergi menonton bioskop saya merasa perlu membeli makanan ringan atau <i>popcorn</i>				
9.	Apabila harganya tidak mahal, saya akan memesan dan mengonsumsi makanan dan minuman dengan ukuran yang lebih besar tanpa memperhatikan rasa lapar yang saya rasakan				
10.	Saya menyadari cita rasa pada makanan yang saya konsumsi				
11.	Apabila ada sisa makanan yang saya sukai, saya makan lagi meskipun merasa kenyang				
12.	Ketika mengonsumsi makanan yang enak, saya menyadari apakah makanan tersebut membuat saya <i>relax</i>				
13.	Saya mengonsumsi cemilan tanpa memperhatikan jumlahnya				
14.	Ketika saya makan dengan porsi banyak,				

	saya memperhatikan efeknya apakah membuat saya lesu atau tidak				
15.	Saya tidak berhenti makan meskipun merasa kenyang, ketika saya sedang mengonsumsi makanan yang saya sukai				
16.	Saya mensyukuri bagaimana makanan yang terlihat di piring saya				
17.	Ketika saya merasa tertekan saat bekerja, saya akan mencari makanan untuk dimakan				
18.	Apabila ada makanan enak tersaji di meja, saya akan terus makan meskipun sudah merasa kenyang				
19.	Ketika saya sedih, saya makan untuk merasa lebih baik				
20.	Saya senang mengonsumsi makanan dan minuman yang terlalu manis				
21.	Saya cukup sadar ketika saya makan sepiring permen karena permen itu ada di sekitar saya				
22.	Ketika saya makan di warung makan, saya tidak mampu mengungkapkan ketika porsi yang disajikan terlalu banyak untuk saya				
23.	Saya menyadari ketika makanan yang saya konsumsi mempengaruhi emosi saya				
24.	Saya merasa perlu makan es krim, biskuit atau keripik sambil mengerjakan pekerjaan kantor				
25.	Saya memikirkan hal-hal yang perlu saya lakukan saat saya sedang makan				

Lampiran Analisis Univariat

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki laki	11	47.8	47.8	47.8
	Perempuan	12	52.2	52.2	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Riwayat_Genetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	12	52.2	52.2	52.2
	Tidak	11	47.8	47.8	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Status_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Overweight	10	43.5	43.5	43.5
	Obesita I	12	52.2	52.2	95.7
	Obesitas II	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

kel.umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja Akhir 17-25 Tahun	7	30.4	30.4	30.4
	Dewasa Awal 26-35 Tahun	15	65.2	65.2	95.7
	Dewasa Akhir 36-45 Tahun	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

jeniskelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki laki	11	47.8	47.8	47.8
	Perempuan	12	52.2	52.2	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

riwayat gen obesitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	10	43.5	43.5	43.5
	Tidak	13	56.5	56.5	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

StatusGizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Overweight	10	43.5	43.5	43.5
	Obesitas I	9	39.1	39.1	82.6
	Obesitas II	4	17.4	17.4	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

kelom.umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja Akhir 17-25 Tahun	6	26.1	26.1	26.1
	Dewasa Awal 25-35 Tahun	12	52.2	52.2	78.3
	Dewasa Akhir 36-35 Tahun	3	13.0	13.0	91.3
	Lansia Awal 46-55 Tahun	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Statistics

		BB	BBssdh	MEsblm	MEssdh	ENERGIsblm	ENERGIssdh	PROTEINsblm	PROTEINssdh	LEMAKsblm	LEMAKssdh	KHsblm	KHssdh
N	Valid	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	73.09	70.83	61.22	74.39	2156.13	1738.2826	60.3384	51.0724	55.4411	44.7746	289.7874	261.3852
	Std. Deviation	13.615	13.717	6.045	6.827	167.033	150.54015	9.60967	7.61502	9.86226	9.20593	36.28816	55.15893
	Minimum	53	50	52	61	1828	1484.00	41.46	36.99	38.35	25.26	232.08	181.34
	Maximum	99	97	77	88	2522	2139.00	79.19	70.46	71.70	63.62	357.25	442.55

Statistics

		BB	BBssdh	MEsblm	MEssdh	ENERGIsblm	ENERGIssdh	PROTEINsblm	PROTEINssdh	LEMAKsblm	LEMAKssdh	KHsblm	KHssdh
N	Valid	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	70.83	69.17	60.22	71.17	2217.33	1811.3696	60.1512	53.6793	64.6576	45.0222	296.2420	242.7313
	Std. Deviation	8.066	7.907	6.396	7.133	145.250	134.57899	9.38785	17.98562	11.39455	14.05985	31.78908	31.76857
	Minimum	60	58	43	50	1929	1518.00	39.87	39.50	42.20	25.26	226.53	181.43
	Maximum	92	90	69	83	2454	2093.50	76.59	132.55	90.04	71.26	372.08	296.64

Lampiran Analisis Bivariat

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
ME	Equal variances assumed	.020	.888	-1.563	44	.125	-3.217	2.059	-7.367	.932
	Equal variances not assumed			-1.563	43.916	.125	-3.217	2.059	-7.367	.932
BB	Equal variances assumed	9.183	.004	-.500	44	.619	-1.652	3.301	-8.305	5.001
	Equal variances not assumed			-.500	35.166	.620	-1.652	3.301	-8.353	5.049
RATA-RATA ENERGI	Equal variances assumed	.219	.642	1.685	44	.099	70.304	41.712	-13.761	154.369
	Equal variances not assumed			1.685	43.239	.099	70.304	41.712	-13.802	154.411
RATA-RATA PROTEIN	Equal variances assumed	.339	.563	.640	44	.525	2.60696	4.07255	-5.60074	10.81465
	Equal variances not assumed			.640	29.642	.527	2.60696	4.07255	-5.71452	10.92844
RATA-RATA LEMAK	Equal variances assumed	4.601	.038	.071	44	.944	.24761	3.50421	-6.81467	7.30988
	Equal variances not assumed			.071	37.935	.944	.24761	3.50421	-6.84670	7.34191
RATA-RATA KARBOHIDRAT	Equal variances assumed	1.525	.223	-1.463	44	.151	-19.70457	13.47137	-46.85432	7.44519
	Equal variances not assumed			-1.463	36.375	.152	-19.70457	13.47137	-47.01599	7.60686

Lampiran Riwayat Hidup Penulis



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi :

Nama : Kirana Dwi Kusuma Putri
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 17 Juli 1994
No Telp/HP : 081282192794
Agama : Islam
Alamat : Komplek AL, Jl Gender I No 228 RT 005 RW 007,
Kel. Jatirasa, Kec. Jatiasih, Bekasi Selatan 17424
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : kiranadwikusumaputri@gmail.com

Data Pendidikan :

- 2000 - 2006 : SD Negeri Jatiasih V
- 2006 - 2009 : SMPI Ar-Rahman
- 2009 - 2012 : SMA Negeri 8 Kota Bekasi
- 2012 - 2015 : Institut Pertanian Bogor, Program Keahlian Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi
- 2017 - 2019 : Universitas Esa Unggul, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Gizi

Lampiran Pengambilan Data

