



**LAMPIRAN**

**LAMPIRAN 1** Contoh menu diet keto-fastosis fase induksi

<b>Hari</b>	<b>Jam</b>	<b>Menu/Asupan</b>
<b>Pertama</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Ikan Gurame Goreng -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Keju -Whip Cream dan -Gula Subtitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Menu Makan Malam : -Ikan Bawal Goreng -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
<b>Kedua</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Sop Ikan Patin -Balado Telur Puyuh -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Cream Cheese -Whip Cream dan

Hari	Jam	Menu/Asupan
		-Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Ikan Kembung Goreng -Sambal Teri -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
Ketiga	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Pepes Ikan Mas -Ayam Goreng (Jeroan, Paha atau Sayap) -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Tumis Ikan Sardin -Opor Ayam (Jeroan, Paha atau Sayap) -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm

Sumber : Prasetyo. 2016. (Protokol i-Keto Fast™)

**LAMPIRAN 2** Contoh menu diet keto-fastosis fase konsolidasi

<b>Hari</b>	<b>Jam</b>	<b>Menu/Asupan</b>
<b>Keempat</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Ikan Gurame Goreng -Tumis Kangkung -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Keju -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Menu Makan Malam : -Ikan Bawal Goreng -Sayur Bayam -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>Kelima</b>	06.00-07.00
09.00-10.00		Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
12.00-13.00		Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Balado Ikan Kembung -Tumis Brokoli -Kerupuk Usus Ayam Teh Hijau 1 cangkir
15.00-16.00		Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Cream Cheese

Hari	Jam	Menu/Asupan
		-Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Ikan Bandeng Presto -Tumis Bok Choy -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
Keenam	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Ayam Goreng (Jeroan, Paha atau Sayap) -Sayur Asam Tetelan -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Pepes Ikan mas -Tumis Kacang Panjang -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
Ketujuh	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang :

Hari	Jam	Menu/Asupan
		-Sambal Teri -Sayur Sop Tetelan -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Balado Telur Puyuh -Gulai Daun Singkong -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm

Sumber : Prasetyo, 2016. (Protokol i-Keto Fast™)

**LAMPIRAN 3** Contoh menu diet keto-fastosis fase *maintenance*

<b>Hari</b>	<b>Jam</b>	<b>Menu/Asupan</b>
<b>Kedelapan</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Ikan Gurame Goreng -Tumis Kangkung -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -Jus Alpukat -Keju -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Menu Makan Malam : -Ayam Balado (Jeroan, Paha atau Sayap) - Gulai Pakis -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
<b>Kesembilan</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Sop Ikan Patin -Tumis Brokoli -Kerupuk Usus Ayam Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -1 Potong Pepaya/Jus Pepaya (<100 gram) -Cream Cheese



Hari	Jam	Menu/Asupan
		-Whip Cream dan -Gula Subtitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Ikan Bawal Goreng -Tumis Bok Choy -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
<b>Kesepuluh</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Ayam Goreng (Jeroan, Paha atau Sayap) -Sayur Asam Tetelan -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -1 buah Belimbing/Jus Belimbing (<100gram) -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Subtitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Opor Ayam (Jeroan, Paha atau Sayap) -Tumis Kacang Panjang -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>Kesebelas</b>	06.00-07.00
09.00-10.00		Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
12.00-13.00		Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm



Hari	Jam	Menu/Asupan
		Menu Makan Siang : -Balado Ikan Tengiri -Sayur Sop Tetelan -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -5-6 buah <i>Strawberry</i> / Jus <i>Strawberry</i> (<100gram) -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Balado Telur Puyuh -Gulai Daun Singkong -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
<b>Keduabelas</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Ikan Lele Goreng -Selada+Mayonaise -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -5-6 buah <i>Blueberry</i> / Jus <i>Blueberry</i> (<100gram) -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Substitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Balado Ikan Kembung -Tumis Kol

Hari	Jam	Menu/Asupan
		-Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
<b>Ketigabelas</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Balado Ikan Tengiri -Sayur Sop Tetelan -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan : -4-5 buah Jambu Air (<100gram) -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Subtitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Ikan Mas Goreng -Sayur Asam Tetelan -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
<b>Keempatbelas</b>	06.00-07.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	09.00-10.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	12.00-13.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Menu Makan Siang : -Steak Salmon -Salad + Mayonaise -Kerupuk Kulit Sapi Teh Hijau 1 cangkir
	15.00-16.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm Camilan :

Hari	Jam	Menu/Asupan
		-1 Potong Melon / Jus Melon (<100gram) -Cream Cheese -Whip Cream dan -Gula Subtitusi
	18.00-19.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	19.30-20.00	Makan Malam : -Sambal Teri -Tumis Buncis -Kerupuk Kulit Ikan Teh Hijau 1 cangkir
	21.00-22.00	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm

Sumber : Prasetyo. 2016. (Protokol i-Keto Fast™)

**LAMPIRAN 4** Daftar sayuran ketogenic

<b>Sayuran</b>	<b>Berat</b>	<b>Sayuran</b>	<b>Berat</b>
Sayuran berdaun hijau	Bebas	Kacang Kedelai	30-50 gram
Asparagus	100-200 gram	Kacang Macadamia	100-200 gram
Asam Jawa	15-30 gram	Kacang Merah	30-50 gram
Bawang Bombay	50-100 gram	Kacang Mede	15-30 gram
Bawang Putih	20-30 gram	Kacang Panjang	100-200 gram
Bawang Merah	Bebas	Kacang Pecan	100-200 gram
Bayam	Bebas	Kacang Tanah	30-50 gram
Belimbing Sayur	100-200 gram	Kacang Walnut/Kenari	100-200 gram
Brokoli	300-500 gram	Kailan	Bebas
Buncis	100-200 gram	Kangkung	Bebas
Cabai	30-50 gram	Kapri/Kacang Kapri	30-50 gram
Cengkeh	10-30 gram	Kapulaga	5-10 gram
Daun Bawang	Bebas	Kayu Manis	5-10 gram
Daun Jeruk	Bebas	Kecambah/Tauge	100-200 gram
Daun Pandan	Bebas	Kecipir	100-200 gram
Daun Salam	Bebas	Kemiri	100-200 gram
Daun Seledri	Bebas	Kencur	50-100 gram
Jamur	100-200 gram	Ketumbar	10-15 gram
Jahe	50-100 gram	Kubis Bunga / Kembang Kol	300-500 gram
Jeruk Purut	30-50 gram	Kubis	Bebas
Jeruk Limau	30-50 gram	Kucaai	30-50 gram
Jintan	5-10 gram	Kunir/Kunyit	50-100 gram
Kacang Almond	50-100 gram	Labu Air/Labu Sayur	Bebas
Kacang Buncis	100-200 gram	Lada/Merica	5-10 gram
Kacang Chestnut	15-30 gram	Lengkuas/Laos	50-100 gram
Kacang Hazelnut	30-50 gram	Lobak Merah	Bebas
Selasih	30-50 gram	Lobak Putih	Bebas
Labu Siam	100-200 gram	Serai	Bebas
Lembayung	Bebas	Tabasco	30-50 gram
Oncom	30-50 gram	Tahu	300-500 gram
Pakis	Bebas	Tempe	30-50 gram
Pala	5-10 gram	Temu Kunci	50-100 gram
Pegagan	Bebas	Terong	100-200 gram
Paprika	100-200 gram	Wijen	30-50 gram
Sawi	Bebas	Wortel	50-100 gram
Selada	Bebas		

Sumber : (Prasetyo, 2016)

**LAMPIRAN 5** Daftar buah *ketogenic*

<b>No</b>	<b>Buah</b>	<b>Berat</b>
1	Alpukat	Bebas
2	Apel	30-50 gram
3	Aprikot	30-50 gram
4	Belimbing	100 gram
5	Blewah	100 gram
6	Blueberry	100 gram
7	Semangka	100 gram
8	Blackberry	100 gram
9	Jambu Air	30-50 gram
10	Jambu Biji/Klutuk	30-50 gram
11	Jeruk	30-50 gram
12	Jeruk Nipis	30-50 gram
13	Jeruk Lemon	30-50gram
14	Kelapa Parut Kering	100 gram
15	Ketimun	100 gram
16	Kiwi	30-50 gram
17	Labu	100 gram
18	Melon	30-50 gram
19	Pepaya	30-50 gram
20	Rapsberry	100 gram
21	Cranberry	100 gram
22	Strawberry	100 gram
23	Naga/Buah Naga	30-50 gram
24	Nanas	30-50 gram
25	Terong	100 gram
26	Tomat	100 gram
27	Zaitun/Buah Zaitun	Bebas

Sumber : (Prasetyo, 2016)

## LAMPIRAN 6 *Informed Consent*

No Responden

--	--	--

---

### KUESIONER PENELITIAN

#### **Perbedaan Skor Kualitas Diet (SKD) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Fase Diet Keto-Fastosis Pada Komunitas Keto-Fastosis**

**Program Studi S1 Gizi Reguler Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul (UEU).**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

#### LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *deskriptif* dimana data independen yakni Skor Kualitas Diet (SKD) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan serta data dependen yaitu Fase Diet.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kuesioner karakteristik responden. Responden dalam penelitian ini adalah anggota komunitas ketofastosis.

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai perbedaan Skor Kualitas Diet (SKD) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada setiap fase dalam diet keto-fastosis.

Partisipasi saudara/i bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

No Responden

--	--	--

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya Sari Indah Permata selaku mahasiswa Universitas Esa Unggul Program Studi Gizi sedang melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Skor Kualitas Diet (SKD) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Fase Diet Keto-Fastosis Pada Komunitas Keto-Fastosis”** oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner karakteristik responden dan *food record* selama 3x24 jam. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai judul **“Perbedaan Skor Kualitas Diet (SKD) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Fase Diet Keto-Fastosis Pada Komunitas Keto-Fastosis”** 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 sejujurnya.

Jakarta, ...../...../ 2020

Tanda tangan responden

Tanda Tangan enumerator

(Nama: .....)

(Nama: .....)



No Responden

--	--	--

---

### **KUESIONER PENELITIAN**

**“Perbedaan Skor Kualitas Diet (SKD) dan Indeks Massa Tubuh (IMT)  
Berdasarkan Fase Diet Keto-Fastosis Pada Komunitas Keto-Fastosis“**

**Program Studi S1 Gizi Reguler Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas  
Esa Unggul (UEU).**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

#### **Kuesioner karakteristik**

Nama :

Jenis Kelamin : L / P

Usia : \_\_\_\_ Tahun

Pekerjaan :

Berat Badan : \_\_\_\_ kg

Tinggi Badan : \_\_\_\_ cm

Lama KF : \_\_\_\_ Hari/ Bulan/ Tahun

Fase Diet : Induksi / Konsolidasi / *Maintenance*



LAMPIRAN 7 Formulir Skoring DQI-I

No	Komponen Penilaian	Rentang Skor	Nilai	Skor
1	<b>VARIASI</b>	<b>0-20</b>		
	Variasi Seluruh Kelompok Makanan	0-15	__ Kelompok	
	Variasi Kelompok Sumber Protein	0-5	__ Kelompok	
2	<b>KECUKUPAN</b>	<b>0-40</b>		
	Kelompok Sayuran	0-5	__ % rekomendasi	
	Kelompok Buah-Buahan	0-5	__ % rekomendasi	
	Kelompok Padi-Padian	0-5	__ % rekomendasi	
	Serat	0-5	__ % rekomendasi	
	Protein	0-5	__ % kebutuhan energi	
	Zat Besi	0-5	__ % rekomendasi	
	Kalsium	0-5	__ % rekomendasi	
	Vitamin C	0-5	__ % rekomendasi	
3	<b>MODERASI</b>	<b>0-30</b>		
	Total Lemak	0-6	__ % total energi	
	Lemak Jenuh	0-6	__ % total energi	
	Kolesterol	0-6	__ mg	
	Natrium	0-6	__ mg	
	<i>Empty calory food</i>	0-6	__ % total energi	
4	<b>KESEIMBANGAN KESELURUHAN</b>	<b>0-10</b>		
	Rasio Zat Gizi Makro (Karbohidrat : Protein : Lemak)	0-6	K : P : L	
	Rasio Asam Lemak (PUFA : MUFA : SFA)	0-4	P/S = M/S =	
<b>TOTAL SKOR</b>		100		

**LAMPIRAN 8** Komponen Penilaian Skor DQI-I

Komponen Penilaian	Rentang Skor	Poin	Kriteria Penilaian
<b>Variasi</b>	<b>0-20</b>		
Variasi seluruh kelompok makanan	0-15	15	≥1 porsi dari masing-masing kelompok makanan
		12	Tidak mengonsumsi 1 kelompok makanan per hari
		9	Tidak mengonsumsi 2 kelompok makanan per hari
		6	Tidak mengonsumsi 3 kelompok makanan per hari
		3	Tidak mengonsumsi ≥4 kelompok makanan per hari
		0	Tidak mengonsumsi seluruh kelompok makanan
Variasi pada kelompok sumber protein	0-5	5	≥3 sumber yang berbeda perhari
		3	2 sumber yang berbeda perhari
		1	1 sumber per hari
		0	Tidak mengonsumsi
<b>Kecukupan</b>	<b>0-40</b>		
Kelompok sayuran	0-5	5	≥3-5 porsi per hari
		3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
Kelompok buah-buahan	0-5	5	≥2-4porsi per hari
		3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
Kelompok padi-padian	0-5	5	≥6-11 porsi per hari
		3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
Serat	0-5	5	≥20-30 gram per hari
		3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
Protein	0-5	5	≥10% total energi
		3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
Zat Besi	0-5	5	≥100% AKG Zat Besi

Komponen Penilaian	Rentang Skor	Poin	Kriteria Penilaian
		3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
		5	$\geq 100\%$ AKG Kalsium
Kalsium	0-5	3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
		5	$\geq 100\%$ AKG Vitamin C
Vitamin C	0-5	3	<100-50% rekomendasi
		1	<50% rekomendasi
		0	0% rekomendasi
		<b>Moderasi</b>	<b>0-30</b>
Total Lemak	0-6	6	$\leq 20\%$ total energi per hari
		3	$>20-30\%$ total energi per hari
		0	$>30\%$ total energi per hari
Lemak Jenuh	0-6	6	$\leq 7\%$ total energi per hari
		3	$>7-10\%$ total energi per hari
		0	$>10\%$ total energi per hari
Kolesterol	0-6	6	$\leq 300$ mg per hari
		3	$<300-400$ mg per hari
		0	$>400$ mg per hari
Natrium	0-6	6	$\leq 2400$ mg per hari
		3	$<2400-3400$ mg per hari
		0	$>3400$ mg per hari
Empty calory food	0-6	6	$\leq 3\%$ total energi per hari
		3	$>3-10\%$ total energi per hari
		0	$>10\%$ total energi per hari
<b>Keseimbangan Keseluruhan (overall balance)</b>	<b>0-10</b>		
Rasio zat gizi makro (Karbohidrat:Protein:Lemak)	0-6	6	55-65:10-15:15-25
		4	52-68:9-16:13-27
		2	50-70:8-17:12-30
		0	Lainnya
Rasio asam lemak (PUFA:MUFA:SFA)	0-4	4	P/S = 1-1,5 dan M/S = 1-1,5
		2	P/S = 0,8-1,7 dan M/S = 0,8-1,7
		0	Lainnya

Sumber : (Kim, Haines, Siega-Riz, & Popkin, 2003)

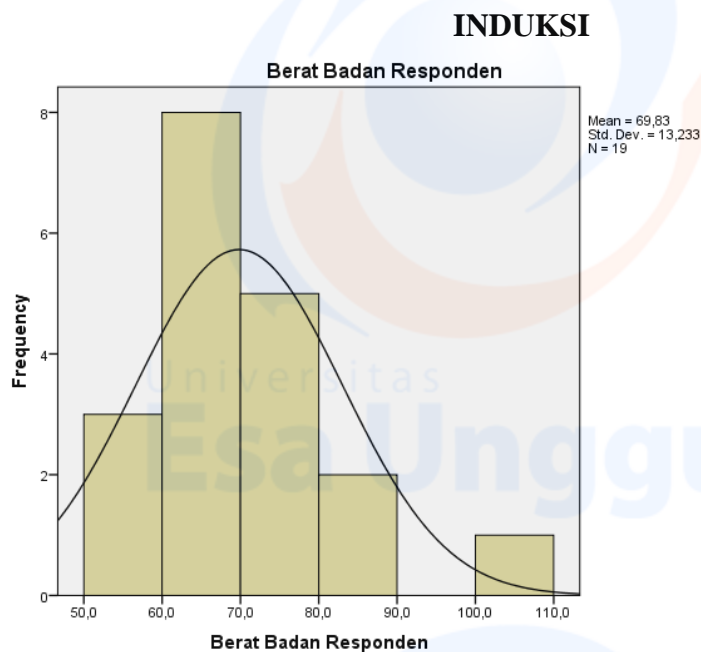
*Diet Quality Index-Internasional (DQI-I) method of construction*

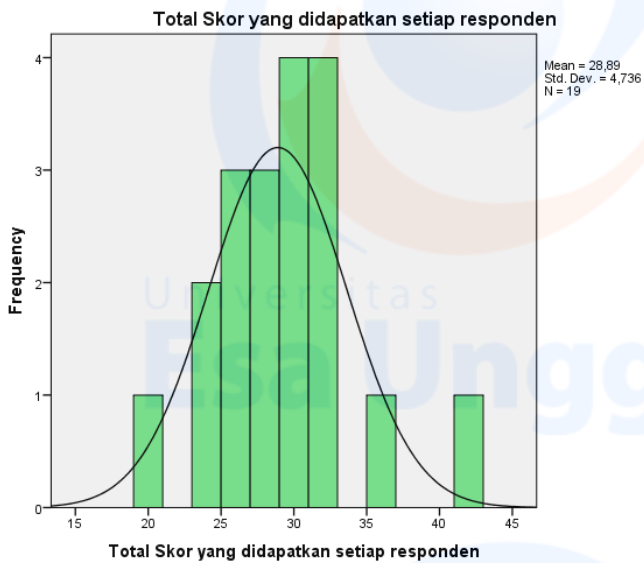
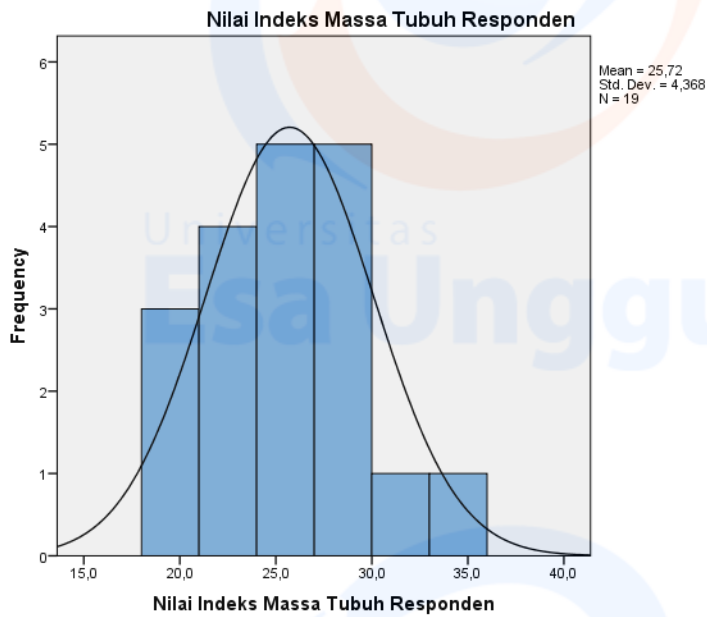
## LAMPIRAN 9 Uji Normalitas

Ouput SPSS Data Berat Badan, Skor Kualitas Diet dan Indeks Massa Tubuh

<b>Skor Kualitas Diet (SKD)</b>				
Fase	Histogram	Skewness	Shapiro-Wilk	Kesimpulan
<b>Induksi</b>	Normal	Normal	Normal	Normal
<b>Konsolidasi</b>	Normal	Normal	Normal	Normal
<b>Maintenance</b>	Normal	Normal	Tidak Normal	Tidak Normal

<b>Uji Normalitas Indeks Massa Tubuh (IMT)</b>				
Fase	Histogram	Skewness	Shapiro-Wilk	Kesimpulan
<b>Induksi</b>	Normal	Normal	Normal	Normal
<b>Konsolidasi</b>	Normal	Tidak Normal	Tidak Normal	Tidak Normal
<b>Maintenance</b>	Normal	Normal	Normal	Normal





**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Berat Badan Responden	Mean	69,826	3,0359
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	63,448
		Upper Bound	76,205
	5% Trimmed Mean	68,863	
	Median	68,000	



**Descriptives**

	Variance		175,118	
	Std. Deviation		13,2332	
	Minimum		50,0	
	Maximum		107,0	
	Range		57,0	
	Interquartile Range		15,0	
	Skewness		1,158	,524
	Kurtosis		2,279	1,014
Total Skor yang didapatkan setiap responden	Mean		28,89	1,087
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26,61	
		Upper Bound	31,18	
	5% Trimmed Mean		28,66	
	Median		29,00	
	Variance		22,433	
	Std. Deviation		4,736	
	Minimum		20	
	Maximum		42	
	Range		22	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		,964	,524
	Kurtosis		2,570	1,014
	Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	Mean		25,716
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	23,611	
		Upper Bound	27,821	
5% Trimmed Mean			25,518	
Median			24,747	
Variance			19,078	
Std. Deviation			4,3679	
Minimum			19,3	
Maximum			35,8	
Range			16,5	
Interquartile Range			6,1	
Skewness			,577	,524
Kurtosis			,125	1,014

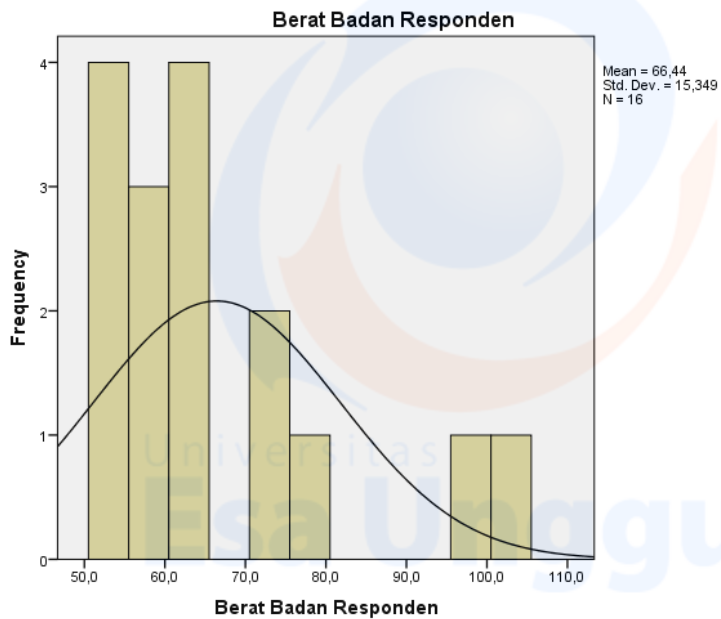
### Tests of Normality

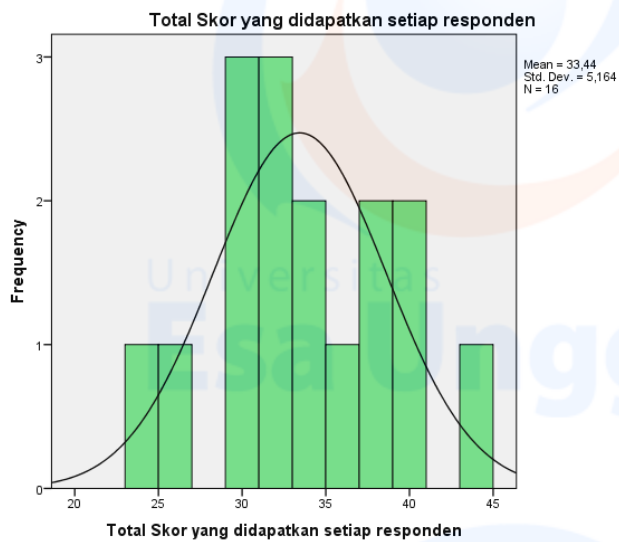
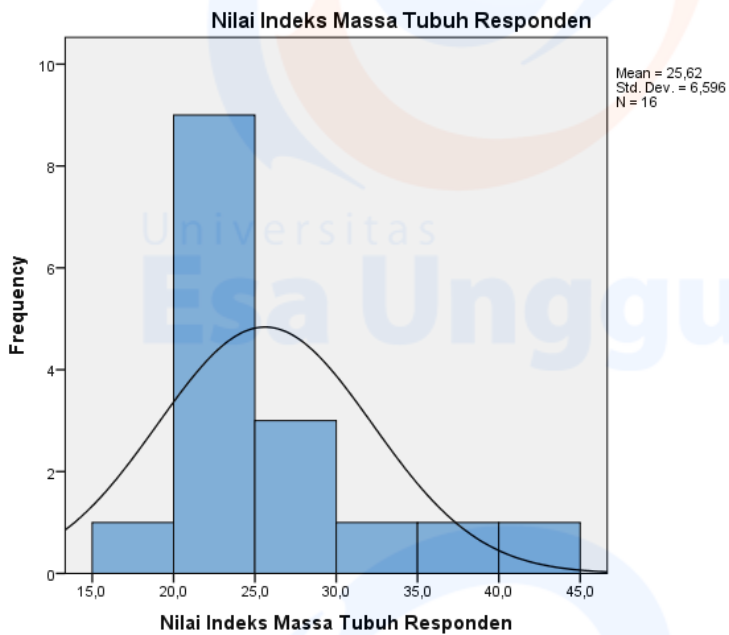
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Berat Badan Responden	,163	19	,200 <sup>*</sup>	,927	19	,153
Total Skor yang didapatkan setiap responden	,170	19	,148	,928	19	,162
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	,114	19	,200 <sup>*</sup>	,962	19	,613

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

a. Lilliefors Significance Correction

### KONSOLIDASI





**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Berat Badan Responden	Mean	66,438	3,8373
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58,259
		Upper Bound	74,616
	5% Trimmed Mean	65,208	
	Median	61,000	
	Variance	235,596	

**Descriptives**

	Std. Deviation		15,3491	
	Minimum		53,0	
	Maximum		102,0	
	Range		49,0	
	Interquartile Range		19,5	
	Skewness		1,419	,564
	Kurtosis		1,245	1,091
Total Skor yang didapatkan setiap responden	Mean		33,44	1,291
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30,69	
		Upper Bound	36,19	
	5% Trimmed Mean		33,43	
	Median		32,50	
	Variance		26,663	
	Std. Deviation		5,164	
	Minimum		24	
	Maximum		43	
	Range		19	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		,031	,564
	Kurtosis		-,417	1,091
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	Mean		25,621	1,6490
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22,106	
		Upper Bound	29,136	
	5% Trimmed Mean		25,116	
	Median		23,109	
	Variance		43,510	
	Std. Deviation		6,5962	
	Minimum		19,5	
	Maximum		40,9	
	Range		21,4	
	Interquartile Range		7,6	
	Skewness		1,411	,564
	Kurtosis		1,098	1,091

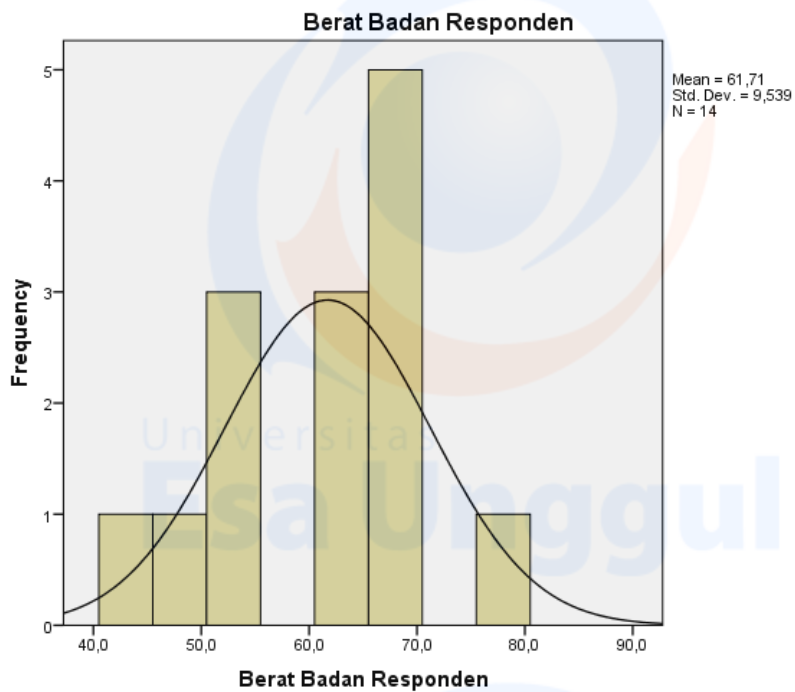
### Tests of Normality

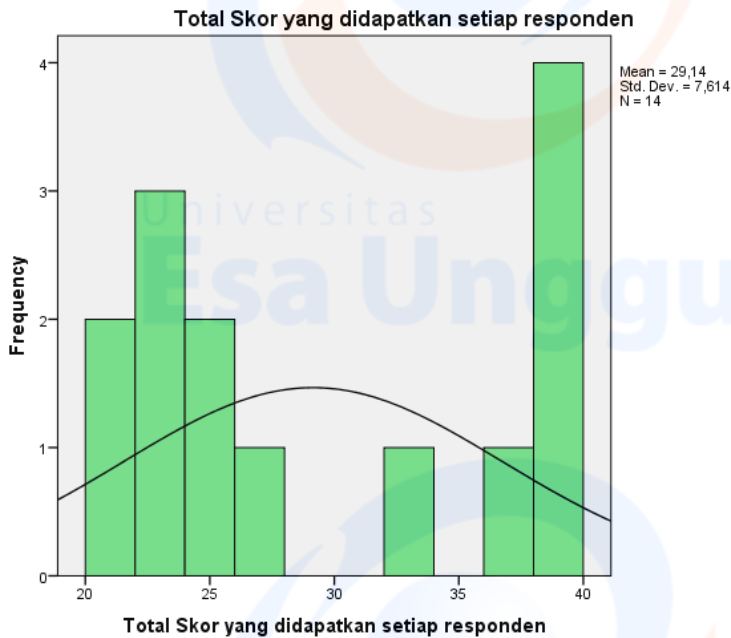
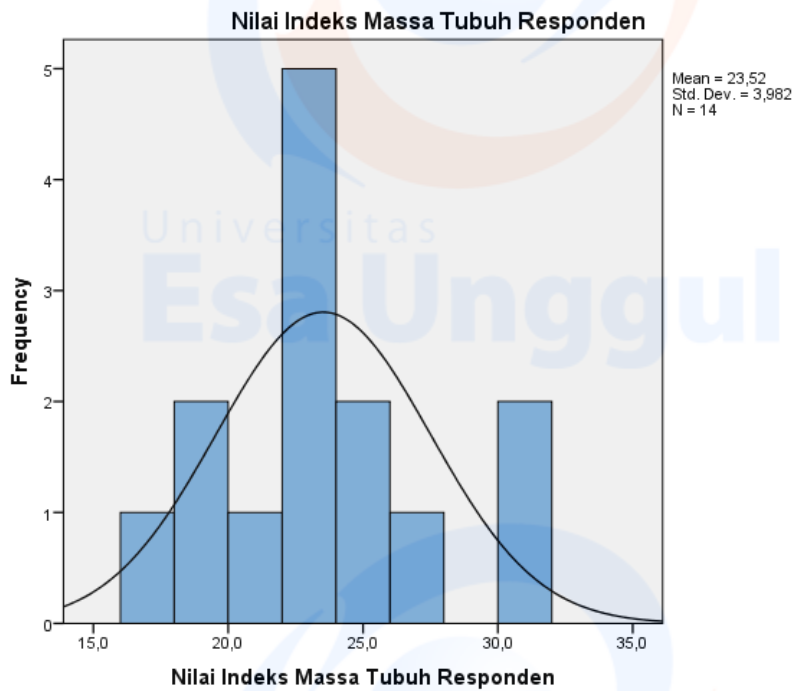
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Berat Badan Responden	,225	16	,030	,811	16	,004
Total Skor yang didapatkan setiap responden	,110	16	,200 <sup>*</sup>	,984	16	,988
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	,206	16	,068	,816	16	,005

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

a. Lilliefors Significance Correction

### MAINTENANCE





**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Berat Badan Responden	Mean	61,714	2,5494
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	56,207
		Upper Bound	67,222

**Descriptives**

	5% Trimmed Mean		61,849	
	Median		64,000	
	Variance		90,989	
	Std. Deviation		9,5388	
	Minimum		43,0	
	Maximum		78,0	
	Range		35,0	
	Interquartile Range		14,8	
	Skewness		-,412	,597
	Kurtosis		-,336	1,154
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	Mean		23,524	1,0642
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21,225	
		Upper Bound	25,823	
	5% Trimmed Mean		23,470	
	Median		22,878	
	Variance		15,854	
	Std. Deviation		3,9818	
	Minimum		17,0	
	Maximum		31,0	
	Range		14,0	
	Interquartile Range		5,7	
	Skewness		,535	,597
	Kurtosis		,008	1,154
Total Skor yang didapatkan setiap responden	Mean		29,14	2,035
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24,75	
		Upper Bound	33,54	
	5% Trimmed Mean		29,05	
	Median		25,50	
	Variance		57,978	
	Std. Deviation		7,614	
	Minimum		21	
	Maximum		39	
	Range		18	
	Interquartile Range		16	
	Skewness		,319	,597
	Kurtosis		-1,957	1,154



**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Berat Badan Responden	,196	14	,148	,951	14	,581
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	,181	14	,200 <sup>*</sup>	,951	14	,578
Total Skor yang didapatkan setiap responden	,232	14	,040	,807	14	,006

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

a. Lilliefors Significance Correction

## LAMPIRAN 10 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	1,743	2	46	,186
Total Skor yang didapatkan setiap responden	6,984	2	46	,002

Variabel	P-Value
Skor Kualitas Diet	0,002
Indeks Massa Tubuh	0,186

## LAMPIRAN 11 Analisis Bivariat

### Uji Kruskal-Wallis

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Total Skor yang didapatkan setiap responden	49	30,45	6,073	20	43
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	49	25,059	5,0999	17,0	40,9
Fase Diet yang sedang dijalani	49	1,90	,823	1	3

#### Ranks

	Fase Diet yang sedang dijalani	N	Mean Rank
Total Skor yang didapatkan setiap responden	Induksi	19	21,29
	Konsolidasi	16	32,44
	Maintenance	14	21,54
	Total	49	
Nilai Indeks Massa Tubuh Responden	Induksi	19	28,05
	Konsolidasi	16	24,25
	Maintenance	14	21,71
	Total	49	

#### Test Statistics<sup>a,b</sup>

	Total Skor yang didapatkan setiap responden	Nilai Indeks Massa Tubuh Responden
Chi-Square	6,463	1,652
df	2	2
Asymp. Sig.	,039	,438
Sig.	,061 <sup>c</sup>	,469 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig.	Lower Bound	,330
	95% Confidence Interval Upper Bound	,609

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Fase Diet yang sedang dijalani

c. Based on 49 sampled tables with starting seed 2000000.

LAMPIRAN 12 Dokumentasi Penelitian



