

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir *Inform Consent*

KUESIONER PENELITIAN
EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI “EMPIRE” TERHADAP ASUPAN ZAT
GIZI MAKRO, SERAT DAN GULA PADA WANITA 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 “Efektivitas Edukasi Gizi “EMPIRE” Terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Gula Pada Wanita Dengan Gizi Lebih”, adapun variabel yang akan diambil yaitu asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan gula. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu Adik/Kakak untuk menjawab isi kuisisioner ini. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Adik/Kakak berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Adik/Kakak 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 “Efektivitas Edukasi Gizi “EMPIRE” Terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Gula Pada Wanita 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.

Bekasi, 2020

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

Lampiran 2. Formulir *Food Recall* 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nomor Responden : Nomor Telepon/HP :
 Nama Responden : Pendidikan :
 Jenis Kelamin : Pekerjaan :
 Umur Responden : Tanggal Wawancara :
 Tinggi Badan (cm) : Recall : Hari ke-1 /
 Berat Badan (Kg) : Hari ke-2
 Riwayat Penyakit : Enumerator :

Waktu Makan	Nama Makanan	Nama Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	Berat (Gram)
Pagi				
Snack Pagi				

Siang				
Snack Sore				
Malam				

Keterangan:

URT: Ukuran Rumah Tangga, seperti: piring, mangkuk, sendok, gelas, potong dan lain-lain.

Apakah anda menghabiskan makanan yang anda konsumsi?

Jawab

Lampiran 3. SPSS Hasil Uji Normalitas

	Histogram	Skewness	
		Statistic	Std.Error
<i>Pre-Test</i> Asupan Energi	Normal	.283	.365
<i>Post-Test</i> Asupan Energi	Normal	.556	.365
<i>Pre-Test</i> Asupan Protein	Normal	-.070	.365
<i>Post-Test</i> Asupan Protein	Normal	.233	.365
<i>Pre-Test</i> Asupan Lemak	Normal	.012	.365
<i>Post-Test</i> Asupan Lemak	Normal	.470	.365
<i>Pre-Test</i> Asupan Karbohidrat	Normal	.954	.365
<i>Post-Test</i> Asupan Karbohidrat	Normal	.475	.365
<i>Pre-Test</i> Asupan Serat	Normal	.914	.365
<i>Post-Test</i> Asupan Serat	Normal	1.472	.365
<i>Pre-Test</i> Asupan Gula	Normal	.608	.365
<i>Post-Test</i> Asupan Gula	Normal	.732	.365

Test of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-Test</i> Asupan Energi	.982	42	.726
<i>Post-Test</i> Asupan Energi	.962	42	.178
<i>Pre-Test</i> Asupan Protein	.980	42	.661
<i>Post-Test</i> Asupan Protein	.968	42	.280
<i>Pre-Test</i> Asupan Lemak	.955	42	.101
<i>Post-Test</i> Asupan Lemak	.973	42	.423
<i>Pre-Test</i> Asupan Karbohidrat	.974	42	.050

<i>Post-Test</i> Asupan Karbohidrat	.969	42	.302
<i>Pre-Test</i> Asupan Serat	.949	42	.058
<i>Post-Test</i> Asupan Serat	.868	42	.000
<i>Pre-Test</i> Asupan Gula	.957	42	.114
<i>Post-Test</i> Asupan Gula	.958	42	.122

Lampiran 4. SPSS Analisis Univariat

Kelompok Umur Responden

Karakteristik	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Umur (tahun)				
17-25	36	85,7	85.7	85.7
26-35	6	14,3	14.3	100.0
Total	42	100,0	100.0	

Status Pekerjaan Responden

Karakteristik	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Status Pekerjaan				
Bekerja	13	31.0	31.0	100.0
Tidak Bekerja	29	69.0	69.0	69.0
Total	42	100.0	100.0	

Asupan Energi

	Pre-test		Post-test	
	Valid	Missing	Valid	Missing
N	42	0	42	0
Mean	1489.93		1223.88	
Std. Error of Mean	71.385		60.872	
Median	1523.50		1136.00	
Std. Deviation	462.630		394.493	
Minimum	592		295	
Maximum	2785		2386	

Asupan Protein

	Pre-test		Post-test	
	Valid	Missing	Valid	Missing
N	42	0	42	0
Mean	51.376		44.686	
Std. Error of Mean	2.2887		2.3024	
Median	53.150		42.150	
Std. Deviation	14.8326		14,9211	

Minimum	22.7	12.7
Maximum	80.7	79.8

Asupan Lemak

		Pre-test Asupan Lemak	Post-test Asupan Lemak
N	Valid	42	42
	Missing	0	0
Mean		61.938	51.788
Std. Error of Mean		3.3594	2.9736
Median		63.600	49.200
Std. Deviation		21.7712	19.2709
Minimum		24.9	8.5
Maximum		102.4	110.8

Asupan Karbohidrat

		Pre-test Asupan Karbohidrat	Post-test Asupan Karbohidrat
N	Valid	42	42
	Missing	0	0
Mean		183.264	146.079
Std. Error of Mean		10.1530	8.2137
Median		181.100	140.250
Std. Deviation		65.7991	53.2311
Minimum		51.2	40.3
Maximum		413.2	268.2

Asupan Serat

		Pre-test Asupan Serat	Post-test Asupan Serat
N	Valid	42	42
	Missing	0	0
Mean		8.219	7.743
Std. Error of Mean		.6053	.6394
Median		7.650	6.950
Std. Deviation		3.9225	4.1438
Minimum		.9	1.8

Maximum	20.7	20.0
----------------	-------------	-------------

Asupan Gula		
	Pre-test Asupan Gula	Post-test Asupan Gula
N	Valid	42
	Missing	0
Mean	37.629	26.912
Std. Error of Mean	3.0540	2.4297
Median	37.100	24.200
Std. Deviation	19.7919	15.7460
Minimum	6.7	1.2
Maximum	86.1	69.9

Lampiran 5. SPSS Analisis Bivariat

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Asupan Energi Responden	1489.93	42	462.630	71.385
	Posttest Asupan Energi Responden	1223.88	42	394.493	60.872

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Asupan Energi Responden & Posttest Asupan Energi Responden	42	.334	.030

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Asupan Energi Responden - Posttest Asupan Energi Responden	266.048	497.630	76.786	110.975	421.120	3.465	41	.001

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Asupan Protein Responden	51.376	42	14.8326	2.2887
	Posttest Asupan Protein Responden	44.686	42	14.9211	2.3024

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
--	--	---	-------------	------

Pair 1	Pretest Asupan Protein Responden & Posttest Asupan Protein Responden	42	.085	.594
--------	--	----	------	------

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Asupan Protein Responden - Posttest Asupan Protein Responden	6.6905	20.1281	3.1058	.4181	12.9628	2.154	41	.037

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Asupan Lemak Responden	61.938	42	21.7712	3.3594
	Posttest Asupan Lemak Responden	51.788	42	19.2709	2.9736

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Asupan Lemak Responden & Posttest Asupan Lemak Responden	42	.124	.433

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			

Pair 1	Pretest Asupan Lemak Responden - Posttest Asupan Lemak Responden	10.1500	27.2209	4.2003	1.6674	18.6326	2.417	41	.020
--------	--	---------	---------	--------	--------	---------	-------	----	------

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Asupan Karbohidrat Responden - Pretest Asupan Karbohidrat Responden	Negative Ranks	30 ^a	23.62	708.50
	Positive Ranks	12 ^b	16.21	194.50
	Ties	0 ^c		
	Total	42		

- a. Posttest Asupan Karbohidrat Responden < Pretest Asupan Karbohidrat Responden
b. Posttest Asupan Karbohidrat Responden > Pretest Asupan Karbohidrat Responden
c. Posttest Asupan Karbohidrat Responden = Pretest Asupan Karbohidrat Responden

Test Statistics^a

Posttest Asupan Karbohidrat Responden - Pretest Asupan Karbohidrat Responden	
Z	-3.214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	23 ^a	21.93	504.50

Posttest Asupan Serat Responden - Pretest Asupan Serat Responden	Positive Ranks	19 ^b	20.97	398.50
	Ties	0 ^c		
Serat Responden	Total	42		

- a. Posttest Asupan Serat Responden < Pretest Asupan Serat Responden
- b. Posttest Asupan Serat Responden > Pretest Asupan Serat Responden
- c. Posttest Asupan Serat Responden = Pretest Asupan Serat Responden

Test Statistics^a

	Posttest Asupan Serat Responden - Pretest Asupan Serat Responden
Z	-.663 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.507

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Asupan Gula Responden	37.629	42	19.7919	3.0540
	Posttest Asupan Gula Responden	26.912	42	15.7460	2.4297

Paired Samples Correlations

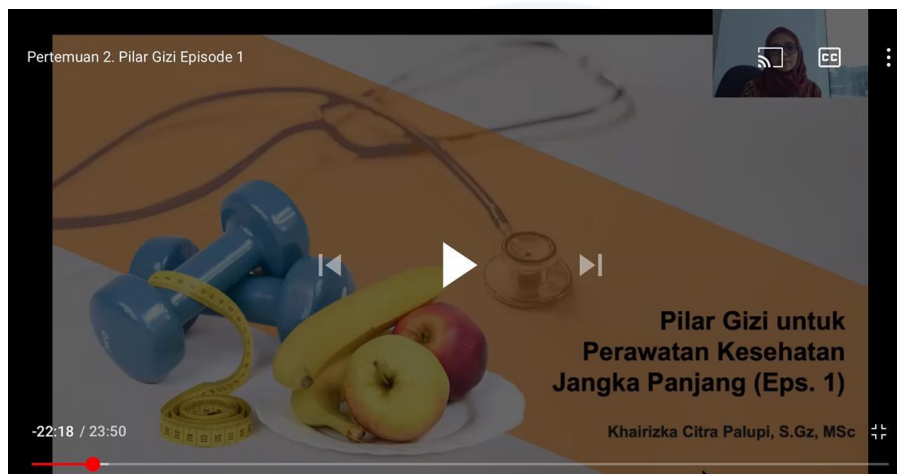
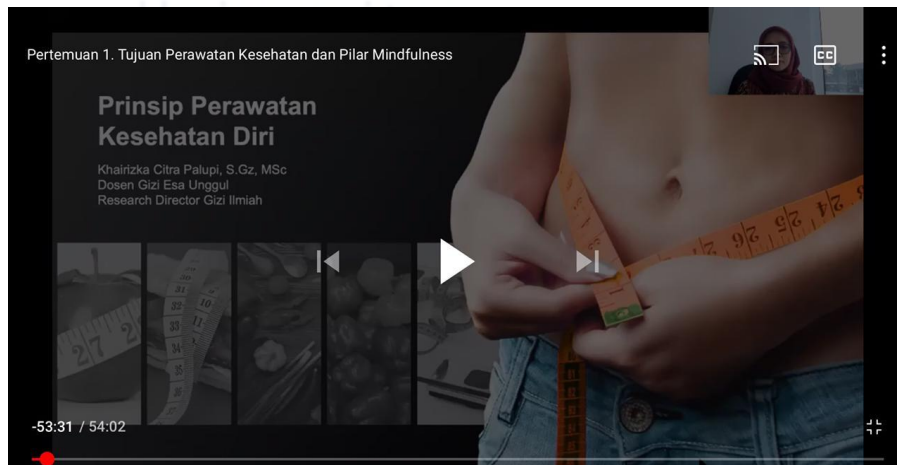
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Asupan Gula Responden & Posttest Asupan Gula Responden	42	.396	.009

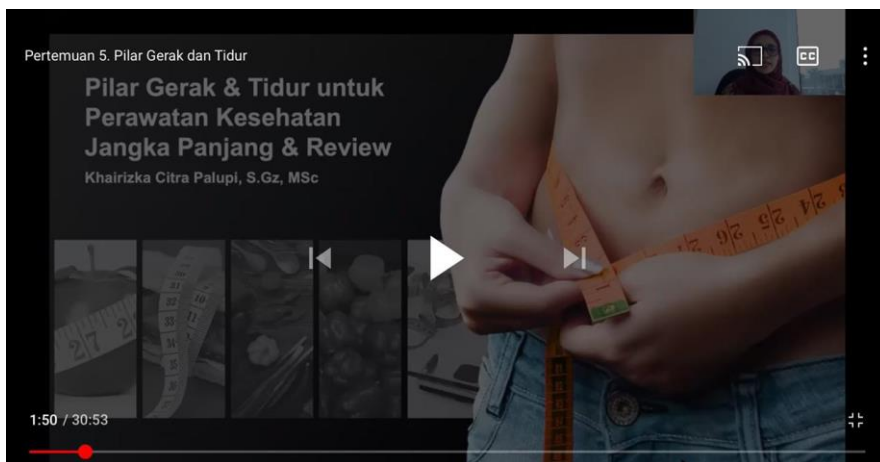
Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Paired Differences								

Pair 1	Pretest Asupan Gula Responden - Posttest Asupan Gula Responden	10.7167	19.8132	3.0572	4.5424	16.8909	3.505	41	.001
--------	---	---------	---------	--------	--------	---------	-------	----	------

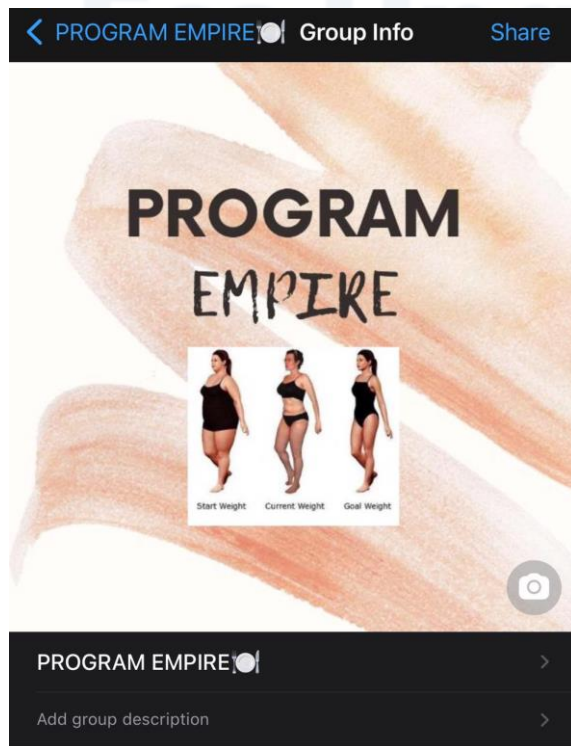
Lampiran 6. Media Video Online “EMPIRE”



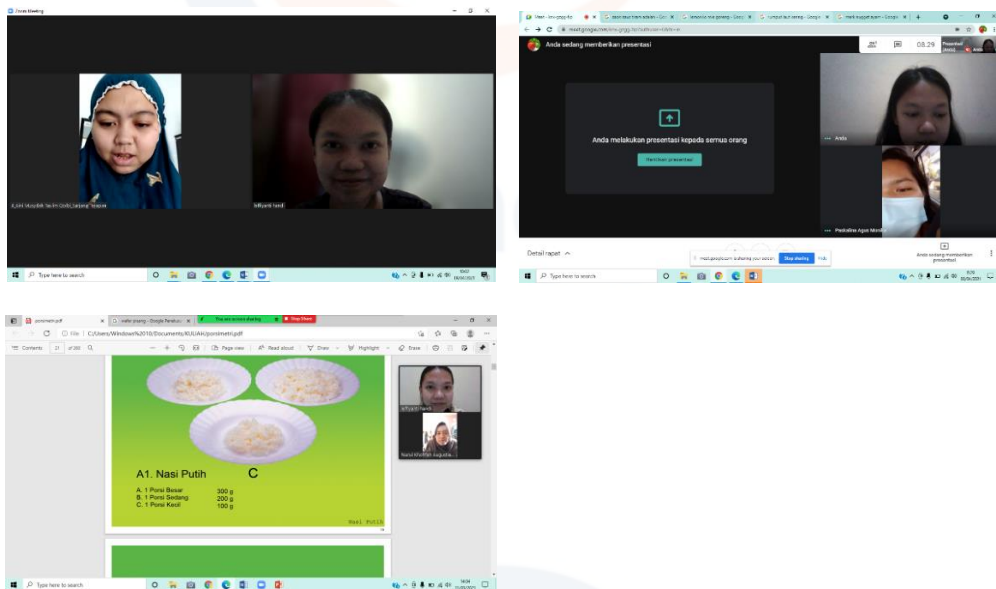


Lampiran 7. Proses Penelitian *EMPIRE*

1. Group Penelitian *EMPIRE*



2. Proses Pengambilan Data Pre-Test dan Post-Test





3. Asuhan Gizi Responden

Asuhan Gizi Responden	
Nama	: Nn. Aini Musyadah Taalim Qolbi
Usia (tahun)	: 21 tahun
Jenis kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
TB (cm)	: 165
BB (kg)	: 78
IMT :	
$\frac{kg}{m^2} = \frac{78}{(1,65)^2} = 28,6 \text{ kg/m}^2$ (Obese 1)	
BBi (Berat Badan Ideal)	
- (TB-100) - 10% (TB-100)	
- (165-100) - 10% (165-100)	
- 58,5 kg	
Terapi Diet	<p>Diet Serat Tinggi Energi Rendah</p> <p>Tujuan Diet Serat Tinggi Energi Rendah</p> <ol style="list-style-type: none"> Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur, gender, dan kebutuhan fisik Mencapai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal yaitu 18,5-23 kg/m² Mengurangi asupan energi, sehingga tercapai penurunan berat badan sebanyak ½-1 kg/minggu. <p>Syarat Diet Serat Tinggi Energi Rendah</p> <ol style="list-style-type: none"> Energi rendah, ditunjukkan untuk menurunkan berat badan. Pengurangan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kebiasaan makan dari segi kualitas maupun kuantitas. Untuk menurunkan berat badan sebanyak ½-1 kg/minggu, asupan energi
	<p>dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari dari kebutuhan normal. Untuk perhitungan kebutuhan energi yang normal dilakukan berdasarkan berat badan ideal</p> <ol style="list-style-type: none"> Protein cukup, yaitu 15% dari kebutuhan energi total Lemak takaran sedang, yaitu 20-25% dari kebutuhan energi total. Usahakan sumber lemak berasal dari makanan yang mengandung lemak tidak jenuh ganda yang kadarnya tinggi. Karbohidrat sedikit lebih rendah, yaitu 55-56% dari kebutuhan energi total. Gunakan lebih banyak sumber karbohidrat kompleks untuk memberi rasa kenyang lebih lama dan mencegah konstipasi. Sebagai alternatif, bisa digunakan gula buatan rendah kalori sebagai pengganti gula sederhana. Vitamin dan mineral tinggi, terutama vitamin B untuk memelihara kekuatan otot saluran cerna Cairan tinggi, yaitu 2-2,5 liter untuk membantu memperlancar defekasi. Serat tinggi, yaitu 30-50g/hari terutama serat tidak larut air yang berasal dari beras merah, roti <i>whole wheat</i>, sayuran, dan buah. <p>Bahan Makanan Dianjurkan</p> <ol style="list-style-type: none"> Sumber karbohidrat : karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal, <i>havermout</i>, beras merah, roti <i>whole wheat</i> Sumber protein hewani : daging tidak berlemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, daging asap, susu, dan keju rendah lemak Sumber protein nabati : tempe, tahu, susu, kedelai, kacang-kacangan yang diolah tanpa digoreng atau dengan santan kental Sayuran : sayuran yang banyak mengandung serat tinggi dan diolah tanpa santan kental berupa sayuran rebus, tumis, dengan santan encer atau lalapan. Sayuran seperti daun singkong, daun kacang panjang, daun papaya, brokoli, oyong, kacang panjang, buncis, dan ketimun

c. Buah-buahan : semua macam buah-buahan terutama yang mengandung serat yang tinggi, seperti jeruk (di makan dengan selaputnya), nanas, munga, salak, pisang, pepaya, sorsak, apel, anggur, belimbing, pir, dan jambu biji

f. Lemak : minyak tak jenuh tunggal atau ganda, seperti minyak kelapa sawit, minyak kedelai, dan minyak jagung yang tidak digunakan untuk menggoreng

Bahan Makanan Tidak Dianjurkan

a. Sumber karbohidrat : karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis, dan gurih

b. Sumber protein hewani : daging berlemak, daging kambing, daging yang diolah dengan santan kental, digoreng, jeroan, susu *full cream*, susu kental manis

c. Sumber protein nabati : kacang-kacangan yang diolah dengan cara menggoreng atau dengan santan kental

d. Sayuran : sayuran yang sedikit mengandung serat dan yang dimasak dengan santan kental

e. Buah-buahan : durian, avokad, manisan buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu *full cream* atau susu kental manis

f. Lemak : minyak kelapa, kelapa, dan santan

Perhitungan Kebutuhan Klien (Mifflin):

$$BMR = (10 \times BB) + (6,25 \times TB) - (5 \times \text{usia}) - 161$$

$$= (10 \times 78) + (6,25 \times 165) - (5 \times 21) - 161$$

$$= 1545$$

$$TEE = BMR \times \text{Faktor Aktivitas}$$

$$= 1545 \times 1,5$$

$$= 2317$$

Energi = 2317 kkal - 500 kkal = 1817 kkal

Protein = 15% x 1817 : 4 = 68,1 g

Lemak = 25% x 1817 : 9 = 50,4 g

Karbohidrat = 60% x 1817 : 4 = 272,5 g

POLA MENU

Anjuran Jumlah Porsi (p) Bahan Makanan

No	Bahan Makanan/Penukar	Jumlah Porsi (p)
1	Makanan Pokok	4
2	Protein Hewani	4
3	Protein Nabati	3
4	Sayuran	3
5	Buah	3
6	Minyak	3
7	Gula	3
8	Susu	1

Contoh Pembagian Porsi Makanan Sehari

Bahan Makanan/Penukar	Pagi	Snack Pagi	Siang	Snack Sore	Malam
Makanan Pokok	1		1,5	0,5	1
Protein Hewani	1		1	1	1
Protein Nabati	0,5	0,5	1		1
Sayuran	1		1		1
Buah		1	1		1
Minyak	0,5		1	0,5	1
Gula	0,5	0,5	1		1
Susu	1				

Aktivitas Fisik :

Untuk mempertahankan BB normal waktunya adalah 150 menit/minggu dengan aktivitas fisik sedang. Untuk penurunan BB dapat ditingkatkan lagi waktunya.

Sebaiknya olahraga dilakukan 1-2 jam setelah makan, olahraga juga dapat dilakukan kapanpun (waktunya boleh pagi, siang, sore, malam) asalkan tetap konsisten untuk dilakukan. Diharapkan setiap individu berolahraga secara berkualitas yaitu gerakannya benar atau tidak asal-asalan untuk menghindari adanya cedera.

Rekomendasi aktivitas fisik :

*pemilihan aktivitas olahraga dapat disesuaikan dengan kondisi pandemic Covid-19

- Jogging
- Berdiri cepat
- Berjalan cepat dengan beban yang berat (seperti menggondong anak/membawa belanjaan)
- Bersepeda dengan jalan datar dan sedikit tanjakan atau bisa menggunakan sepeda stasioner dengan beban sedang
- Menari
- Olahraga kardio
- Berkebun
- Tenis meja
- Berjalan menggunakan tangga
- Basket
- Skipping
- Zumba
- Latihan beban menggunakan dumbbell 2-3kg atau bisa gunakan benda lainnya dengan beban yang sama
- Aerobic
- Yoga
- Bulu tangkis

Contoh jadwal olahraga yang dapat dilakukan di rumah :

*sesuaikan waktunya kapan bisa dilakukan (apakah pagi? Apakah siang? Apakah sore? Dst. Setiap hari waktu tidak sama tidak apa-apa asal tetap dilakukan olahraganya.

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Yoga + skipping	Botol pilih Kardio / Aerobic / zumba / dance + skipping	Botol pilih Kardio / Aerobic / zumba / dance	Latihan Beban (menggunakan dumbbell 3kg dapat diganti dengan botol air mineral berisi semen / tas belanja dengan beban yang sama.	Botol pilih Kardio / Aerobic / zumba / dance	Yoga + skipping	Latihan Beban (menggunakan dumbbell 3kg dapat diganti dengan botol air mineral berisi semen / tas belanja dengan beban yang sama.
(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya untuk	(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya yang benar)	(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya untuk	(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya untuk gerakan yang benar)	(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya untuk gerakan yang benar)	(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya untuk	(disarankan untuk melihat youtube dengan sumber terpercaya untuk gerakan yang benar)

Lampiran 8. Halaman Persetujuan Turun Lapang

HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG


Proposal skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Leffiyanti Handi
NIM : 20170302159
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Efektivitas Edukasi Gizi "EMPIRE"
Terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan
Gula pada Wanita dengan Gizi Lebih

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi Pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

TIM PENGUJI

Pembimbing : Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MS, RD ()

Penguji 1 : Nazhif Gifari, S.Gz, M.Si, RD ()

Penguji 2 : Lintang P. Dewanti, S.Gz, M. Gizi ()

Ditetapkan di : Bekasi

Tanggal : 30 Oktober 2020

Lampiran 9. Formulir Kaji Etik

No : 69/DKN/FIKES/UEU/VIII/2020
Hal : Permohonan Ethical Approval
Lampiran : 1 berkas

Jakarta, 08 Agustus/2020

Kepada Yth ,
Ketua Komisi Etik Penelitian UEU
Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM., MHA
Jl. Arjuna Utara no.9 Kebon Jeruk
Jakarta 11510

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon bantuan bapak/ibu Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul untuk dapat memberikan keterangan lolos uji kaji etik (*ethical approval*) untuk protokol penelitian kami yang berjudul :

Efektivitas Edukasi Gizi “*EMPIRE*” Terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Gula, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, Tingkat Pengetahuan, dan Sikap Terkait Gizi Pada Wanita Dengan Gizi Lebih

Terlampir kami sampaikan :

1. Formulir Permohonan Kaji Etik Penelitian UEU yang telah diisi
2. Protokol Penelitian
3. Biodata Peneliti

Atas bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih

Yang Mengajukan



(Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc)
0319128901

Mengetahui



(Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, Apt)
Dekan