

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir *Informed Consent*

KUESIONER PENELITIAN
EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI “EMPIRE” TERHADAP KUALITAS
DIET DAN AKTIVITAS FISIK 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 Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih”, adapun variabel yang akan diambil yaitu skor kualitas diet dan skor aktivitas fisik. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu Adik/Kakak untuk menjawab isi kuesioner ini. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Adik/Kakak berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Adik/Kakak dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

Informed 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” Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik 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

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

Lampiran 2. Formulir *Food Recall* 2x24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 2x24 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. Kuesioner *Short-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)*

KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL

Nama :

Umur :

Berat Badan :

Pekerjaan :

1. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?

_____ **hari seminggu**

Tidak ada aktivitas fisik berat → **Lanjut ke nomor 3**

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **melakukan aktivitas fisik berat** pada salah satu hari tersebut?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

3. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah **melakukan aktivitas fisik sedang**, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda, santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.

_____ **hari seminggu**

Tidak ada aktivitas fisik sederhana → **Lanjut ke nomor 5**

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **melakukan aktivitas fisik sedang** pada salah satu hari tersebut?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

5. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah **berjalan kaki** selama minimal 10 menit.

_____ **hari seminggu**

Tidak berjalan kaki → **Lanjut ke nomor 7**

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **berjalan kaki** pada salah satu hari tersebut?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

7. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **duduk pada saat hari kerja**?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

Lampiran 4. SPSS Hasil Uji Normalitas Skor Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik

	Histogram	Skewness	
		Statistic	Std. Error
Skor <i>Pre-Test</i> Skor Kualitas Diet	Normal	.294	.365
Skor <i>Post-Test</i> Skor Kualitas Diet	Normal	.515	.365
Skor <i>Pre-Test</i> Skor Aktivitas Fisik	Normal	2.286	.365
Skor <i>Post-Test</i> Skor Aktivitas Fisik	Normal	1.848	.365

Test of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Skor <i>Pre-Test</i> Skor Kualitas Diet	.947	42	.051
Skor <i>Post-Test</i> Skor Kualitas Diet	.947	42	.050
Skor <i>Pre-Test</i> Skor Aktivitas Fisik	.778	42	.000
Skor <i>Post-Test</i> Skor Aktivitas Fisik	.803	42	.000

Lampiran 5. SPSS Analisis Univariat

1. Kelompok Umur Responden

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

2. Status Pekerjaan Responden

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

3. Skor Kualitas Diet

Skor Kualitas Diet

	Pre-test Skor Kualitas Diet	Post-test Skor Kualitas Diet
N		
Valid	42	42
Missing	0	0
Mean	30.6167	29.6226
Std. Error of Mean	1.79225	2.35009
Median	33.4000	25.0500
Std. Deviation	11.61509	15.23033
Minimum	8.35	0.00
Maximum	58.45	66.80

4. Skor Aktivitas Fisik

Skor Aktivitas Fisik

	Pre-test Skor Aktivitas Fisik	Post-test Skor Aktivitas Fisik
N		
Valid	42	42
Missing	0	0
Mean	1968.64	3513.43

Std. Error of Mean	302.975	498.336
Median	1307.50	2170.50
Std. Deviation	1963.505	3229.589
Minimum	139	556
Maximum	10331	15779

Lampiran 6. SPSS Analisis Bivariat

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Total Skor Responden	30.6167	42	11.61509	1.79225
	Post Test Total Skor Responden	29.6226	42	15.23033	2.35009

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Total Skor Responden & Post Test Total Skor Responden	42	.352	.022

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	Pre Test Total Skor Responden - Post Test Total Skor Responden	.99405	15.56169	2.40122	-3.85532	5.84341	.414	41	.681

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Menit Responden - Pre Test Menit Responden	Negative Ranks	8 ^a	16.00	128.00
	Positive Ranks	34 ^b	22.79	775.00
	Ties	0 ^c		
	Total	42		

a. Post Test Menit Responden < Pre Test Menit Responden

b. Post Test Menit Responden > Pre Test Menit Responden

c. Post Test Menit Responden = Pre Test Menit Responden

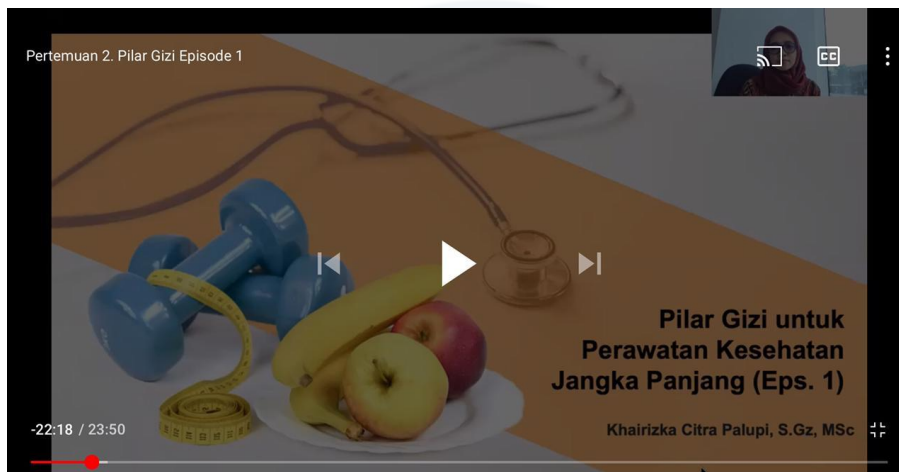
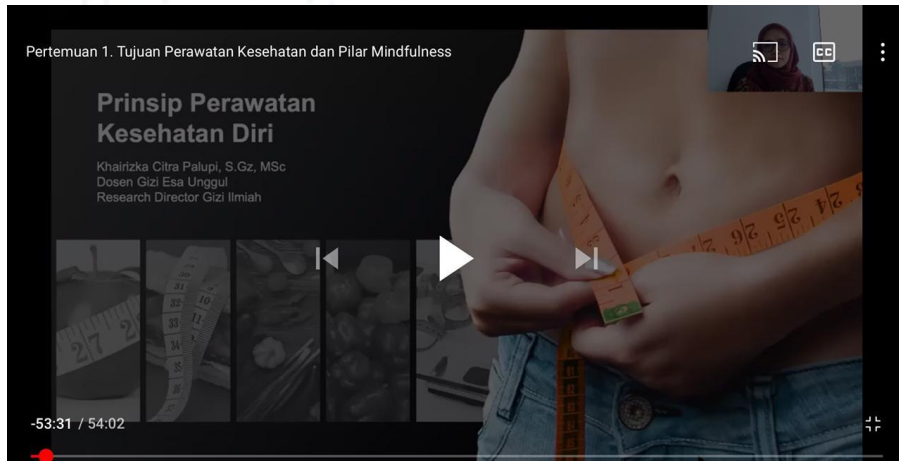
Test Statistics^a

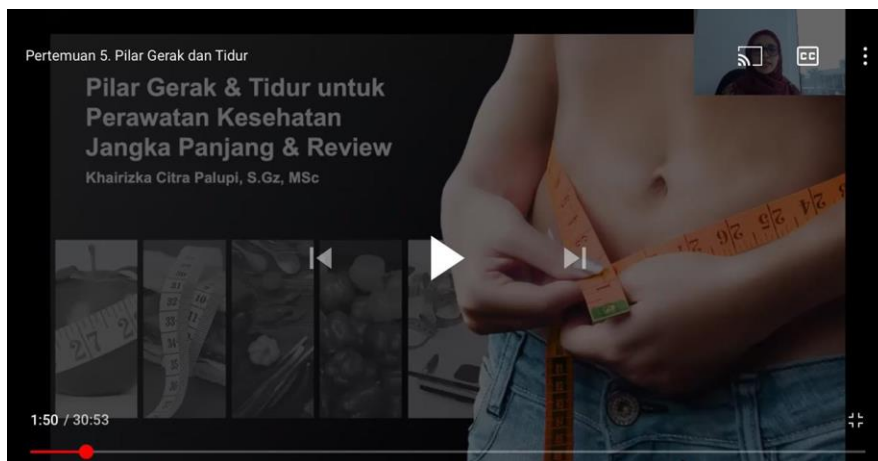
Post Test Menit Responden - Pre Test Menit Responden	
Z	-4.045 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

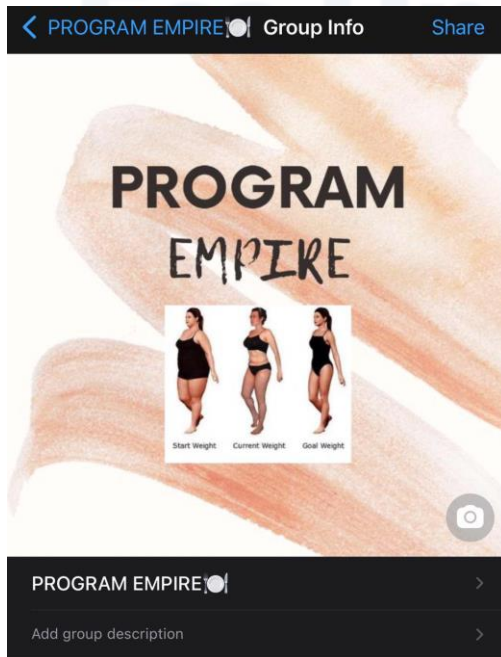
Lampiran 7. Media Video *Online* “EMPIRE”





Lampiran 8. 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. Arifah Salsabil
 Usia (tahun) : 21
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kimia
 TB (cm) : 147
 BB (kg) : 59
IMT :
 $\frac{kg}{m^2} = \frac{59}{(1,47)^2} = 27,3 \text{ kg/m}^2$ (Obese I)
BB ideal :
 (TB-100) – 10% (TB-100)
 (147-100) – 10% (147-100)
 = 42,3 kg

Kelompok Data	Data
Terapi Diet	<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 dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari dari kebutuhan normal. Untuk perhitungan kebutuhan energi yang normal dilakukan berdasarkan berat badan ideal 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 *whole wheat*, sayuran, dan buah.

Bahan Makanan Dianjurkan

- Sumber karbohidrat : karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal, *havermout*, beras merah, roti *whole wheat*
- 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
- Buah-buahan : semua macam buah-buahan terutama yang mengandung serat yang tinggi, seperti jeruk (di makan dengan selaputnya), nanas, manga, salak, pisang, papaya, sirsak, apel, anggur, belimbing, pir, dan jambu biji

	<p>f. Lemak : minyak tak jenuh tunggal atau ganda, seperti minyak kelapa sawit, minyak kedelai, dan minyak jagung yang tidak digunakan untuk menggoreng</p> <p>Bahan Makanan Tidak Dianjurkan</p> <p>a. Sumber karbohidrat : karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis, dan gurih</p> <p>b. Sumber protein hewani : daging berlemak, daging kambing, daging yang diolah dengan santan kental, digoreng, jeroan, susu <i>full cream</i>, susu kental manis</p> <p>c. Sumber protein nabati : kacang-kacangan yang diolah dengan cara menggoreng atau dengan santan kental</p> <p>d. Sayuran : sayuran yang sedikit mengandung serat dan yang dimasak dengan santan kental</p> <p>e. Buah-buahan : durian, avokad, manisan buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu <i>full cream</i> atau susu kental manis</p> <p>f. Lemak : minyak kelapa, kelapa, dan santan</p>
--	---

Perhitungan Kebutuhan klien (Mifflin):

BMR = $(10 \times \text{BB}) + (6,25 \times \text{TB}) - (5 \times \text{U}) - 161$
= $(10 \times 59) + (6,25 \times 147) - (5 \times 21) - 161$
= 1242,7 kkal
= BMR x Faktor Aktivitas
= $1242,7 \times 1,5$
= 1864 kkal

Energi = 1864 kkal – 500 kkal = **1364 kkal**
Protein = $15\% \times 2132 = 319,8 / 4 = \mathbf{51,1 \text{ g}}$
Lemak = $25\% \times 2132 = 533 / 9 = \mathbf{37,8 \text{ g}}$
Karbohidrat = $60\% \times 2132 = 1279,2 / 4 = \mathbf{204,6 \text{ g}}$

POLA MENU

Anjuran Jumlah Porsi (p) Bahan Makanan

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

Contoh Pembagian Porsi Makanan Sehari

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

4. Kotnrol Menonton Video Intervensi



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.

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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Jogging Berlari cepat Berjalan cepat dengan beban yang berat (seperti menggondong anak/membawa belanjaan) Bersepeda dengan jalan datar dan sedikit tanggakan atau bisa menggunakan sepeda stasioner dengan beban sedang Menari Olahraga kardio Berkarubun | <ul style="list-style-type: none"> 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 dirumah :

*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	Boloh pilih Kardio / Aerobic / zumba / dance + skipping	Boloh pilih Kardio / Aerobic / zumba / dance	Latihan Beban (menggunakan dumbbell 3kg dapat diganti dengan botol air mineral berisi semen / tas belanja dengan beban yang sama.	Boloh 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 gerakan yang benar)	(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 gerakan yang benar)	(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 gerakan yang benar)

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Untuk memudahkan penggunaan bahan makanan dalam daftar selain dalam ukuran gram juga dinyatakan dengan alat Ukuran Rumah Tangga (URT). Cara ini terbukti cukup efektif untuk membantu dalam penyediaan porsi makan sehari-hari.

Keterangan URT :

- Bh = Buah
- bj = Biji
- btg = Batang
- btr = Butir
- bsr = Besar
- gls = Gelas (240 ml)
- g = Gram
- kcl = Kecil
- ptg = Potong
- sdg = Sedang
- Sdm = Sendok makan
- Sdt = Sendok Teh

Sumber Karbohidrat

Energi 175 kkal, Protein 4 g, karbohidrat 40 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Bahan	½ gls	50
Biskuit	4 bh bar	40
Bubur beras	2 gls	400
Haeromauk	5 ½ sdm	45
Jagung	3 bj sdg	125
Kentang	2 bj sdg	210
Kentang hitam	12 bj	125
Kerakars	5 bh bar	50
Makanoni	½ gls	50
Mie basah	2 gls	200
Mie kering	1 gls	50
Nasi hitam	½ gls	100
Nasi ketan putih	½ gls	100
Nasi merah	½ gls	100
Nasi putih	½ gls	100
Nasi tim	1 gls	200
Roti putih	3 iris	70
Roti warna coklat	3 iris	70
Singkong	1 ½ ptg	120
Sukun	3 ptg sdg	150

Sumber Karbohidrat

Energi 175 kkal, Protein 4 g, Karbohidrat 40 g

Bahan pangan	URT	Berat (g)
Talus	½ bj sdg	125
Tape ber. Ketan	5 sdm	100
Tape singkong	1 ptg sdg	100
Tepung beras	8 sdm	50

Lampiran 9. Halaman Persetujuan Turun Lapangan




HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Angezita Anzeirani
NIM : 20170302160
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Efektivitas Edukasi Gizi "EMPIRE"
Terhadap Kualitas Diet Dan Aktifitas Fisik
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 : Mertien Sa'pang, S. Gz, M.Si ()
Penguji 2 : Mury Kuswari, S.Pd, M.Si ()

Ditetapkan di : Bekasi

Tanggal : 29 Oktober 2020

Lampiran 10. 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