

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Inform Consent

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI “EMPIRE” SEBELUM RAMADHAN PADA FUNGSI KOGNITIF REMAJA PUTRI 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 “EMPIRE” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif remaja putri dengan gizi lebih, adapun variable yang akan diambil yaitu fungsi kognitif (fokus, ingatan, pengambilan keputusan). Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu anda untuk mengikuti penelitian ini. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang anda berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan adik dalam penelitian 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 fungsi kognitif pada remaja putri 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, 2021

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

Lampiran 2 . Kuesioner Mengukur Memori

DIGIT SPAN TEST

FORWARD DIGIT

Item	First Trial	V or X	Second trial	V or X	Total
A	43		16		
B	792		847		
C	5941		7253		
D	93872		75396		
E	152649		216748		
F	3745261		4925316		
G	82973546		69174253		
H	246937185		371625948		

BACKWARD DIGIT

Item	First Trial	V or X	Second trial	V or X	Total
A	83		29		
B	475		615		
C	2619		3852		
D	28736		59413		
E	624719		276391		
F	4183627		1586937		
G	52624197		94617385		

Final score

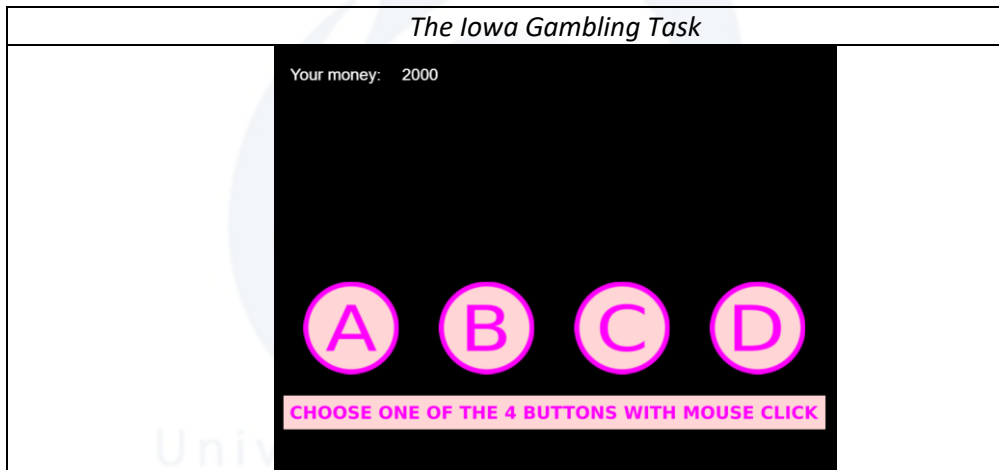
Total forwards and backwards	
------------------------------	--

Lampiran 3. Instrumen Mengukur Fokus

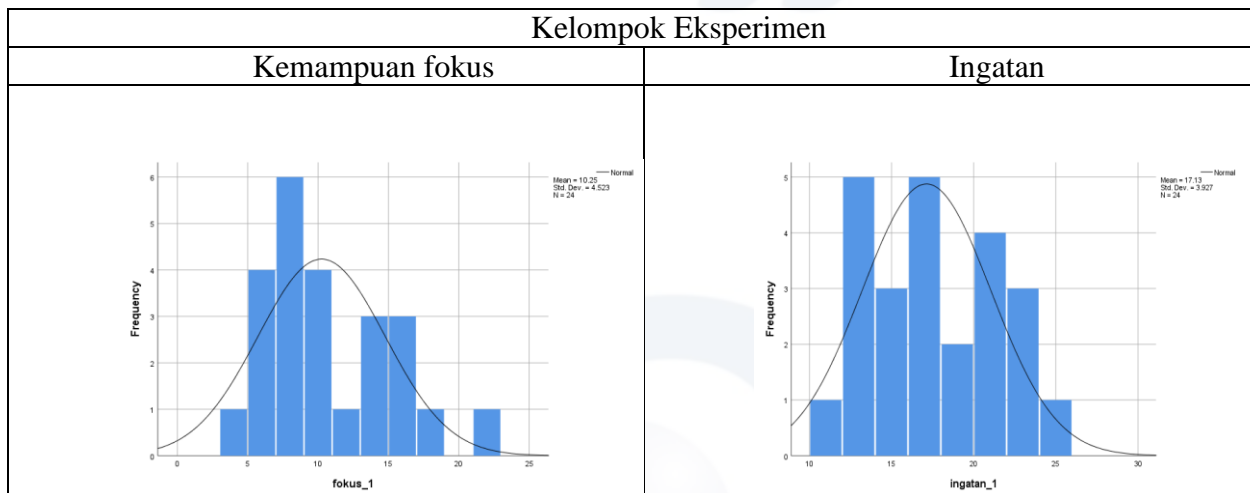
Concentration grid

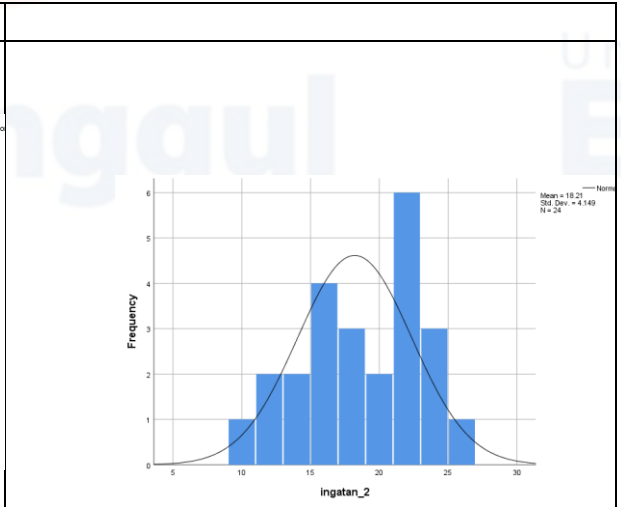
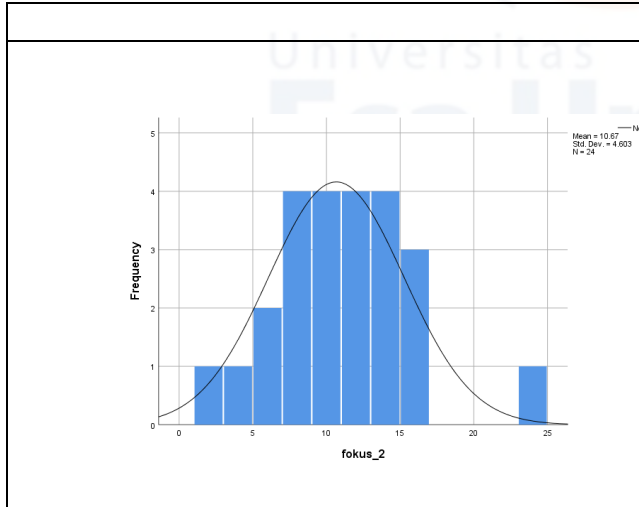
11	84	58	83	19	33	01	73	68	48
98	60	23	26	17	66	92	62	16	39
96	02	47	77	70	21	12	30	09	75
34	53	20	57	18	64	28	52	97	89
22	88	24	27	15	00	93	99	78	36
54	69	82	06	85	72	29	14	04	07
87	71	42	67	43	94	74	55	56	44
79	76	61	41	63	95	91	03	08	25
38	50	13	05	51	37	10	35	59	81
40	65	46	49	86	80	32	31	45	90

Lampiran 4. Instrumen Mengukur Pengambilan Keputusan

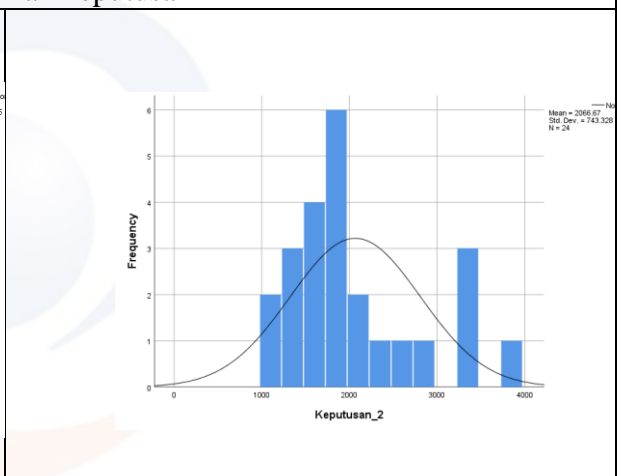
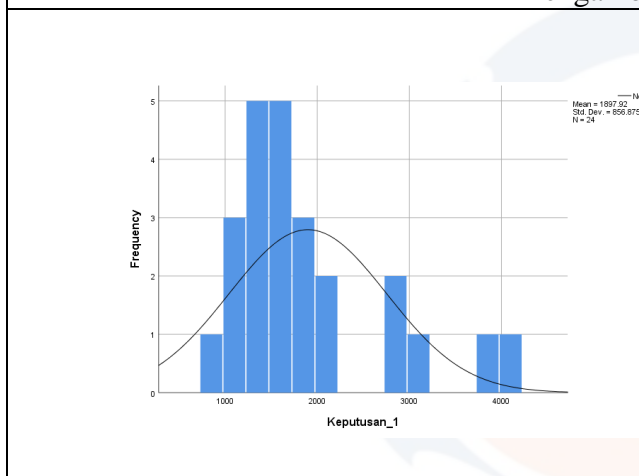


Lampiran 5. SPSS Hasil Uji Normalitas





Pengambilan keputusan



Kemampuan Fokus

Descriptives

			Statistic	Std. Error
fokus_1	Mean		10.25	.923
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.34	
		Upper Bound	12.16	
	5% Trimmed Mean		9.98	
	Median		9.50	
	Variance		20.457	
	Std. Deviation		4.523	
	Minimum		4	

Maximum	22	
Range	18	
Interquartile Range	7	
Skewness	.822	.472
Kurtosis	.299	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
fokus_1	.149	24	.181	.936	24	.133

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
fokus_2	Mean	10.67	.940
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.72
		Upper Bound	12.61
	5% Trimmed Mean	10.51	
	Median	10.50	
	Variance	21.188	
	Std. Deviation	4.603	
	Minimum	2	
	Maximum	23	
	Range	21	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	.505	.472
	Kurtosis	.966	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
fokus_2	.100	24	.200*	.973	24	.730

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

a. Lilliefors Significance Correction

Ingatan

Descriptives

			Statistic	Std. Error
ingatan_1	Mean		17.13	.802
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.47	
		Upper Bound	18.78	
	5% Trimmed Mean		17.04	
	Median		17.00	
	Variance		15.418	
	Std. Deviation		3.927	
	Minimum		11	
	Maximum		25	
	Range		14	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		.199	.472
	Kurtosis		-.886	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ingatan_1	.103	24	.200*	.962	24	.482

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

			Statistic	Std. Error
ingatan_2	Mean		18.21	.847
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.46	
		Upper Bound	19.96	
	5% Trimmed Mean		18.24	
	Median		18.00	
	Variance		17.216	
	Std. Deviation		4.149	
	Minimum		10	
	Maximum		26	

Range	16	
Interquartile Range	6	
Skewness	-.185	.472
Kurtosis	-.747	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ingatan_2	.166	24	.085	.963	24	.498

a. Lilliefors Significance Correction

Pengambilan Keputusan

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Keputusan_1	Mean	1897.92	174.909
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1536.09
		Upper Bound	2259.74
	5% Trimmed Mean	1838.43	
	Median	1575.00	
	Variance	734234.601	
	Std. Deviation	856.875	
	Minimum	850	
	Maximum	4000	
	Range	3150	
	Interquartile Range	788	
	Skewness	1.333	.472
	Kurtosis	1.145	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Keputusan_1	.219	24	.004	.847	24	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

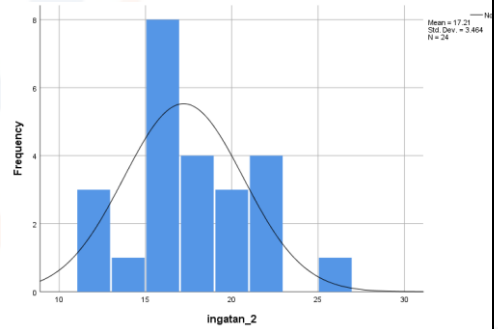
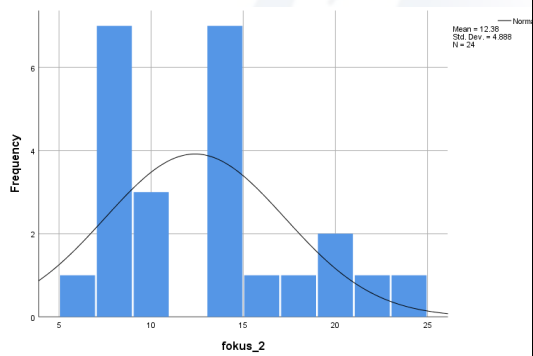
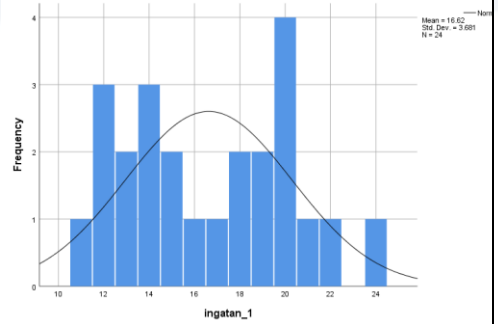
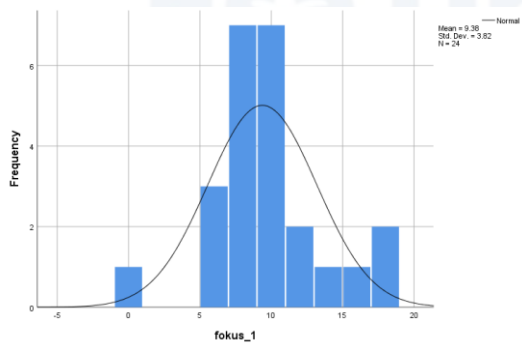
			Statistic	Std. Error
Keputusan_2	Mean		2066.67	151.731
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1752.79	
		Upper Bound	2380.55	
	5% Trimmed Mean		2029.63	
	Median		1875.00	
	Variance		552536.232	
	Std. Deviation		743.328	
	Minimum		1100	
	Maximum		3750	
	Range		2650	
	Interquartile Range		1063	
	Skewness		.935	.472
	Kurtosis		-.161	.918

Tests of Normality

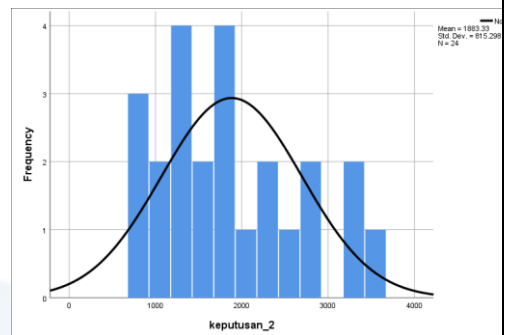
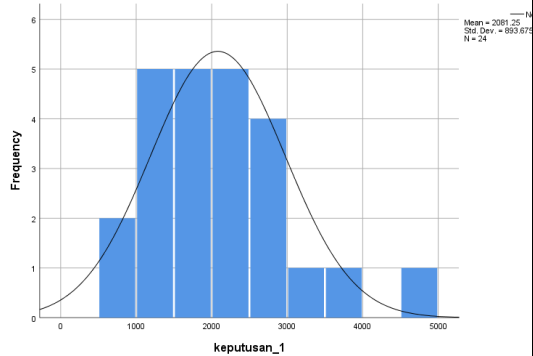
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Keputusan_2	.214	24	.006	.889	24	.013

a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok Kontrol	
Kemampuan fokus	Ingatan



Pengambilan keputusan



Universitas Esa Unggul	Universi Esa
---------------------------	-----------------

Kemampuan fokus					
Descriptives					
		Statistic	Std. Error		
fokus_1	Mean	9.38	.780		
	95% Confidence Interval for Mean	7.76			
	Lower Bound				
	Upper Bound	10.99			
	5% Trimmed Mean	9.37			
	Median	9.00			
	Variance	14.592			
	Std. Deviation	3.820			
	Minimum	0			
	Maximum	18			
	Range	18			
	Interquartile Range	3			
	Skewness	.395	.472		
	Kurtosis	1.655	.918		
Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Statistic	df
fokus_1		.185	24	.903	24
		.033		.025	
a. Lilliefors Significance Correction					
Descriptives					
		Statistic	Std. Error		
fokus_2	Mean	12.38	.998		
	95% Confidence Interval for Mean	10.31			
	Lower Bound				
	Upper Bound	14.44			
	Bound				

5% Trimmed Mean	12.15	
Median	13.00	
Variance	23.897	
Std. Deviation	4.888	
Minimum	6	
Maximum	23	
Range	17	
Interquartile Range	7	
Skewness	.700	.472
Kurtosis	-.470	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
fokus_2	.157	24	.128	.908	24	.031

a. Lilliefors Significance Correction

Ingatan

Descriptives

		Statistic	Std. Error
ingatan_1	Mean	16.63	.751
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.07
		Upper Bound	18.18
	5% Trimmed Mean	16.54	
	Median	16.50	
	Variance	13.549	
	Std. Deviation	3.681	
	Minimum	11	
	Maximum	24	
	Range	13	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	.183	.472
	Kurtosis	-1.090	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ingatan_1	.137	24	.200*	.947	24	.229

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

			Statistic	Std. Error
ingatan_2	Mean		17.21	.707
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.75	
		Upper Bound	18.67	
	5% Trimmed Mean		17.06	
	Median		16.50	
	Variance		11.998	
	Std. Deviation		3.464	
	Minimum		12	
	Maximum		26	
	Range		14	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		.493	.472
	Kurtosis		.241	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ingatan_2	.136	24	.200*	.945	24	.212

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

a. Lilliefors Significance Correction

Pengambilan keputusan

Descriptives

		Statistic	Std. Error
keputusan_1	Mean	2081.25	182.421
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1703.88	
	Upper Bound	2458.62	
	5% Trimmed Mean	2021.30	
	Median	1975.00	
	Variance	798654.891	
	Std. Deviation	893.675	
	Minimum	850	
	Maximum	4500	
	Range	3650	
	Interquartile Range	1275	
	Skewness	.985	.472
	Kurtosis	1.180	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
keputusan_1	.139	24	.200*	.931	24	.105

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
keputusan_2	Mean	1883.33	166.422
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1539.06	
	Upper Bound	2227.60	
	5% Trimmed Mean	1856.48	

Median	1800.00	
Variance	664710.145	
Std. Deviation	815.298	
Minimum	800	
Maximum	3450	
Range	2650	
Interquartile Range	1225	
Skewness	.536	.472
Kurtosis	-.665	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
keputusan_2	.119	24	.200*	.933	24	.117

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6. SPSS Analisis Univariat

Kelompok eksperimen					
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
fokus_1	24	4	18	10.00	4.022
fokus_2	24	2	23	10.38	4.862
ingatan_1	24	11	25	17.13	3.927
ingatan_2	24	10	26	18.21	4.149
Keputusan_1	24	850	4000	1897.92	856.875
Keputusan_2	24	1100	3750	2066.67	743.328
Valid N (listwise)	24				

Kelompok kontrol					
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

fokus_1	24	0	18	9.38	3.820
Valid N (listwise)	24				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
fokus_2	24	6	23	12.38	4.888
Valid N (listwise)	24				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ingatan_1	24	11	24	16.63	3.681
Valid N (listwise)	24				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ingatan_2	24	12	26	17.21	3.464
Valid N (listwise)	24				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
keputusan_1	24	850	4500	2081.25	893.675
Valid N (listwise)	24				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
keputusan_2	24	800	3450	1883.33	815.298
Valid N (listwise)	24				

Lampiran 7. SPSS Analisis Bivariat 7

Kelompok eksperimen									
Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	fokus_1	10.00	24	4.022	.821				
	fokus_2	10.38	24	4.862	.992				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	fokus_1 - fokus_2	-.375	2.261	.462	Lower	Upper			
Pair 1					-1.330	.580	-.812	23	
Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	ingatan_1	17.13	24	3.927	.802				
	ingatan_2	18.21	24	4.149	.847				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	ingatan_1 - ingatan_2	-1.083	1.840	.376	Lower	Upper			
Pair 1					-1.860	-.307	-2.885	23	
Descriptive Statistics									

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Keputusan_1	24	1897.92	856.875	850	4000
Keputusan_2	24	2066.67	743.328	1100	3750

Test Statistics^a

	Keputusan_2 - Keputusan_1
Z	-1.567 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.117

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Kelompok kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
fokus_1	24	9.38	3.820	0	18
fokus_2	24	12.38	4.888	6	23

Test Statistics^a

	fokus_2 - fokus_1
Z	-2.348 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.019

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 ingatan_1	16.63	24	3.681	.751

ingatan_2		17.21	24	3.464	.707				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower Upper				
Pair 1	ingatan_1 - ingatan_2	-.583	2.062	.421	-1.454 .288	-1.386	23	.179	
Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	keputusan_1	2081.25	24	893.675	182.421				
	keputusan_2	1883.33	24	815.298	166.422				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower Upper				
Pair 1	keputusan_1 - keputusan_2	197.917	1245.556	254.248	-328.035 723.869	.778	23	.444	

Lampiran 8. SPSS Uji Independen T-Test

		Kemampuan fokus							
Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	fokus_1	4.63	24	3.621	.739				
	fokus_2	6.42	24	3.694	.754				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower Upper				
Pair 1	fokus_1 - fokus_2	-1.792	5.291	1.080	-4.026 .443	-1.659	23	.111	

Ingatan									
Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	ingatan_1	4.00	24	4.054	.828				
	ingatan_2	4.50	24	4.253	.868				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	ingatan_1 - ingatan_2	-.500	2.621	.535	-1.607	.607	-.935	23	.360

Pengambilan keputusan									
Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	keputusan_1	904.17	24	882.304	180.100				
	keputusan_2	1020.83	24	680.460	138.898				
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	keputusan_1 - keputusan_2	-116.667	1026.038	209.439	-549.924	316.591	-.557	23	.583

Lampiran 9. Media Video EMPIRE

Pertemuan Ke-1

Menjadi Remaja Putri yang Merawat Diri
 Khairul Anis Fauzan, S.Opt, MEd
 Dosen dan Tim Pengabdian Masyarakat
 Research Director G&B Branch

Participants visible in gallery view: 10.3 Agnes Sha..., Allisha Salma A..., Amalia x.3

Participant video feed: A man sitting at a desk in an office, looking stressed with his hand on his forehead.

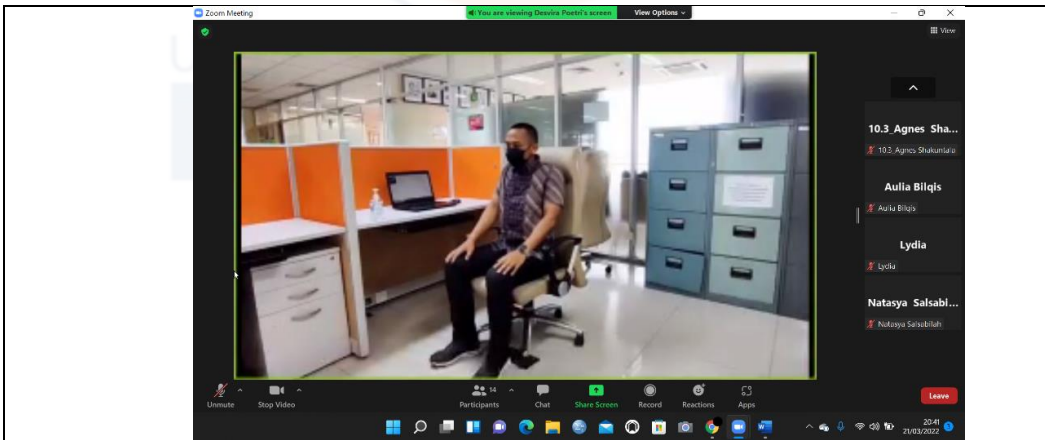
Participants visible in gallery view: 10.3 Agnes Sha..., Allisha Salma A..., Amalia x.3

Pertemuan ke-2

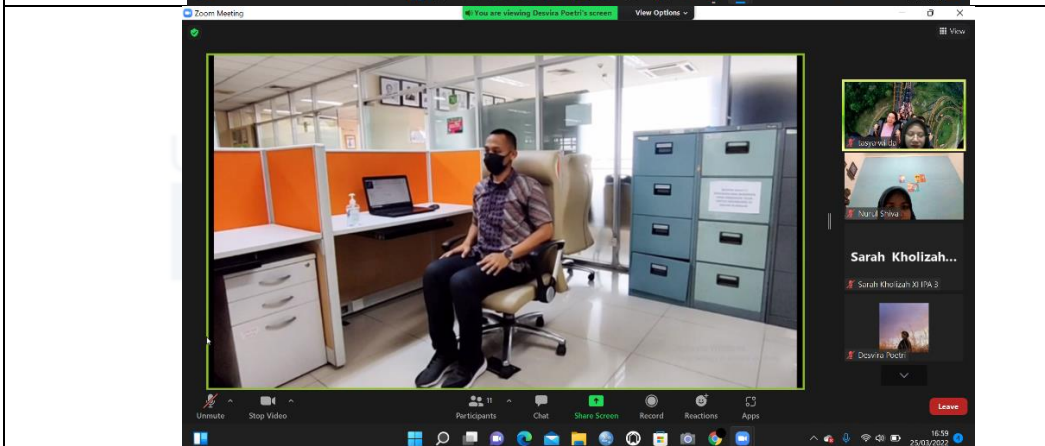
Menjadi Remaja Putri yang Merawat Diri
 Khairul Anis Fauzan, S.Opt, MEd
 Dosen dan Tim Pengabdian Masyarakat
 Research Director G&B Branch

Participants visible in gallery view: 10.3 Agnes Sha..., Allisha Salma A..., Amalia x.3

Zoom Control Bar: Unmute, Stop Video, Participants (14), Chat, Share Screen, Record, Reactions, Apps, Leave



Pertemuan Ke-3





Pertemuan Ke-4

Pilar Gizi untuk Perawatan Kesehatan Jangka Panjang (Eps. 2)
Khairizka Citra Palupi, Msc

Zoom Meeting - You are viewing Devika Purbli's screen

- Angie Permatajari
- Ailisha Samia/Z-Zahra
- Arianto s3
- Lesya Wilky



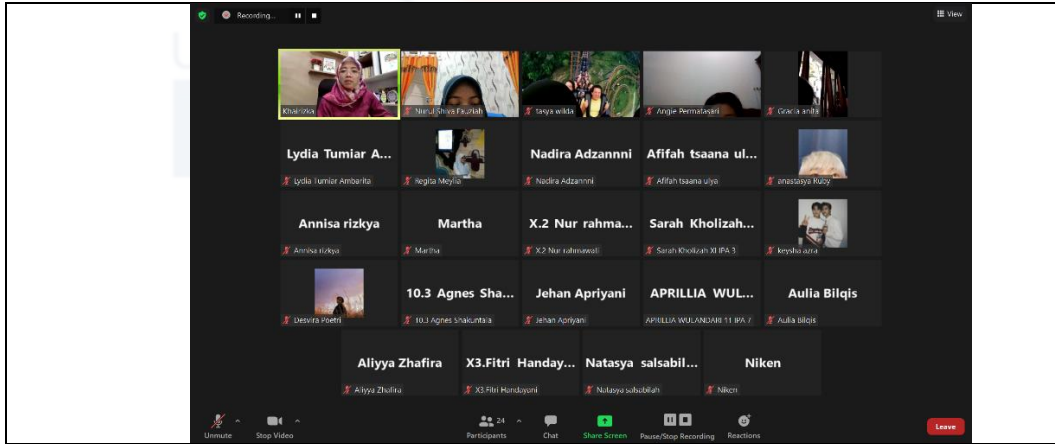
Pertemuan Ke-5

<i>Mindful Eating</i>	VS	<i>Mindless Eating</i>
<p>Mengapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Dengarkan sinyal lapar dari tubuh dan berhenti sebelum kenyang Makan ketika tubuh berkata bahwa kita memang lapar fisik <p>Bagaimana</p> <ul style="list-style-type: none"> Makan dengan orang terdekat Pertimbangkan bagaimana proses makanan bisa di piring/tangan Anda <p>Kapan & Dimana</p> <ul style="list-style-type: none"> Buat jadwal dan waktu <p>Apa</p> <ul style="list-style-type: none"> Konsumsi makanan yang memang dibutuhkan tubuh 		<p>Mengapa</p> <ul style="list-style-type: none"> Tetap mengonsumsi makanan meskipun sudah kenyang. Tidak memperhatikan sinyal tubuh Makan ketika emosi/rasa menginstruksikan untuk makan (jenuh, sedih, bosan, marah) <p>Bagaimana</p> <ul style="list-style-type: none"> Makan sendirian dan <i>multi tasking</i> Tidak mengamati dan menghargai bagaimana proses makanan bisa sampai di piring/ tangan Anda <p>Kapan & Dimana</p> <ul style="list-style-type: none"> Tidak memiliki jadwal makan dan dimana akan makan <p>Apa</p> <ul style="list-style-type: none"> Tidak memikirkan jenis makanan yang dibutuhkan tubuh

Kristeller & Epel (2014) ; Albers (2014)

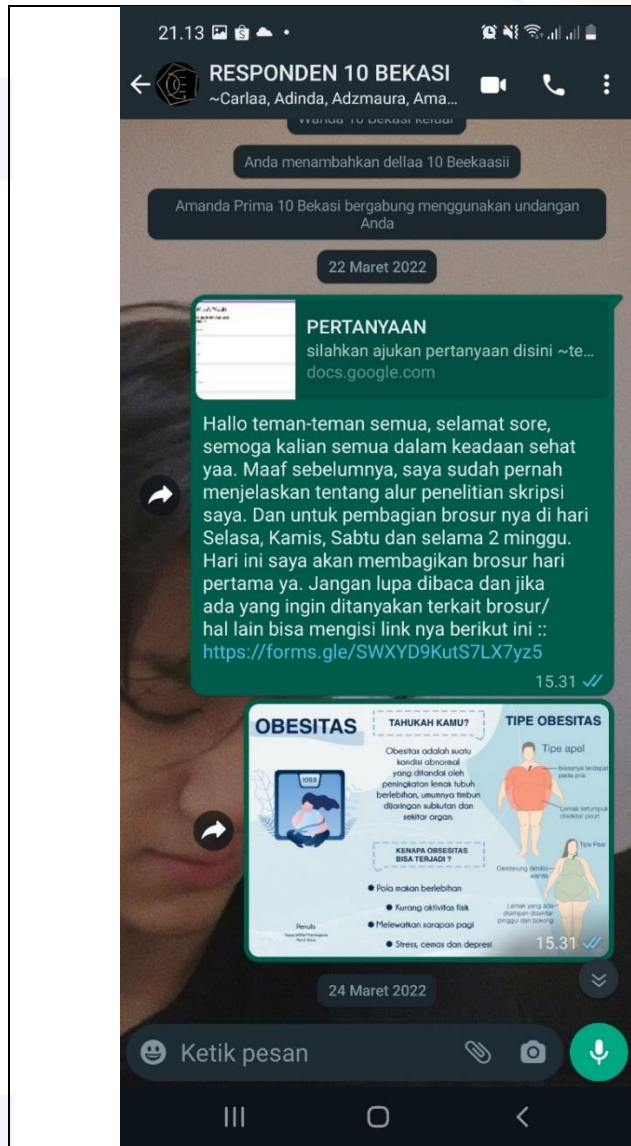


Pertemuan Ke-6

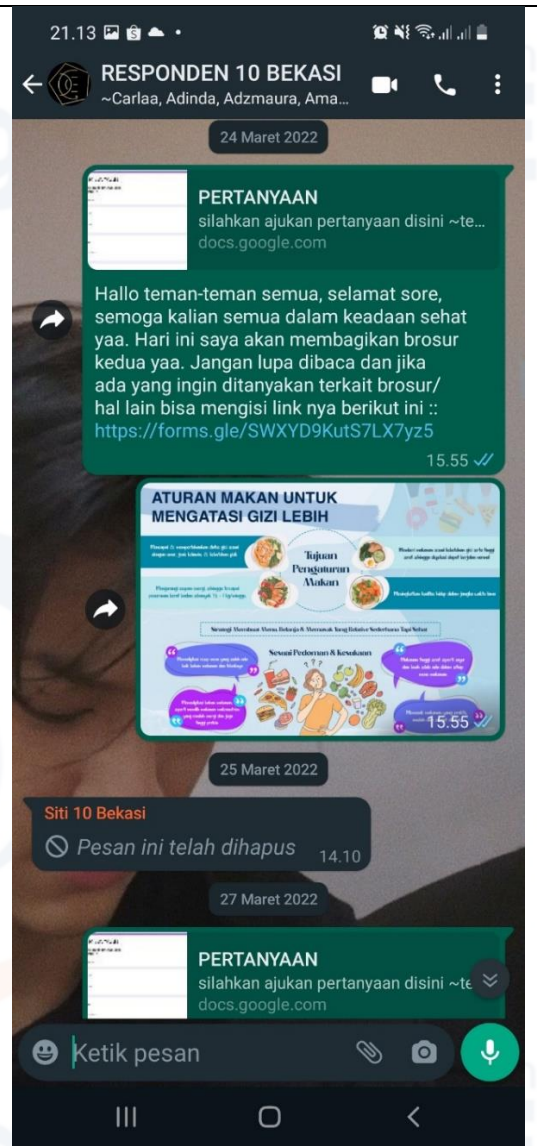


Lampiran 10. Media Brosur

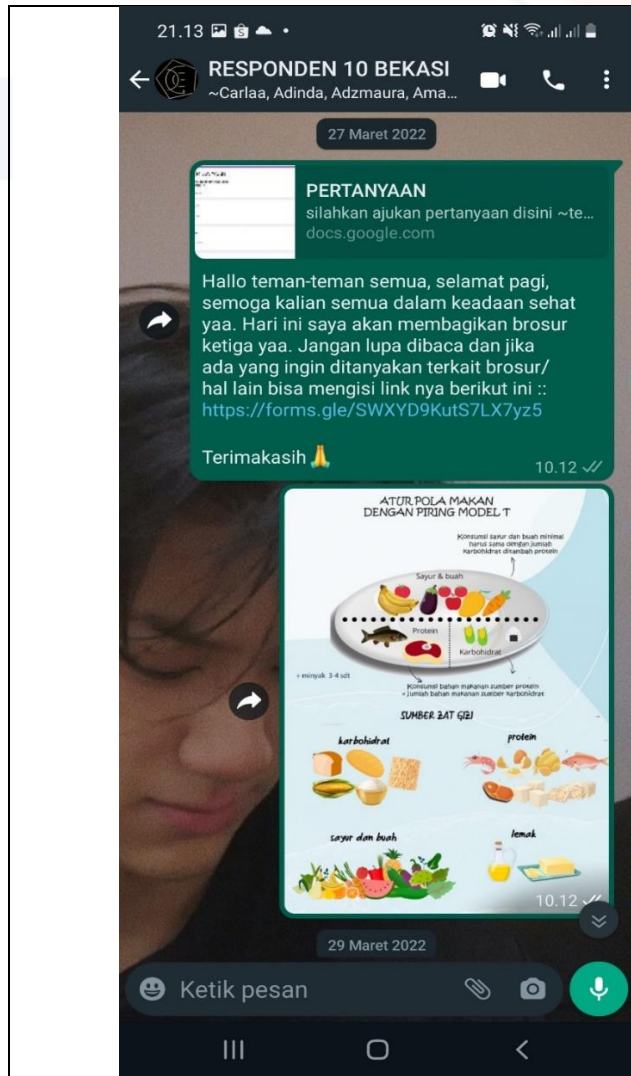
Pertemuan 1	Pertemuan 2
-------------	-------------



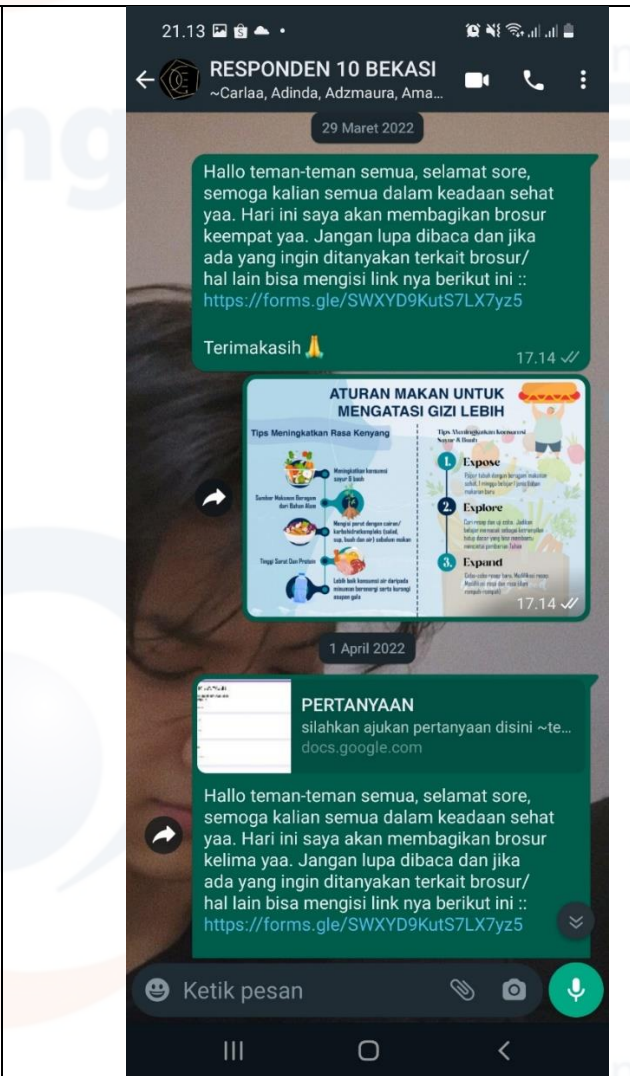
Pertemuan 3



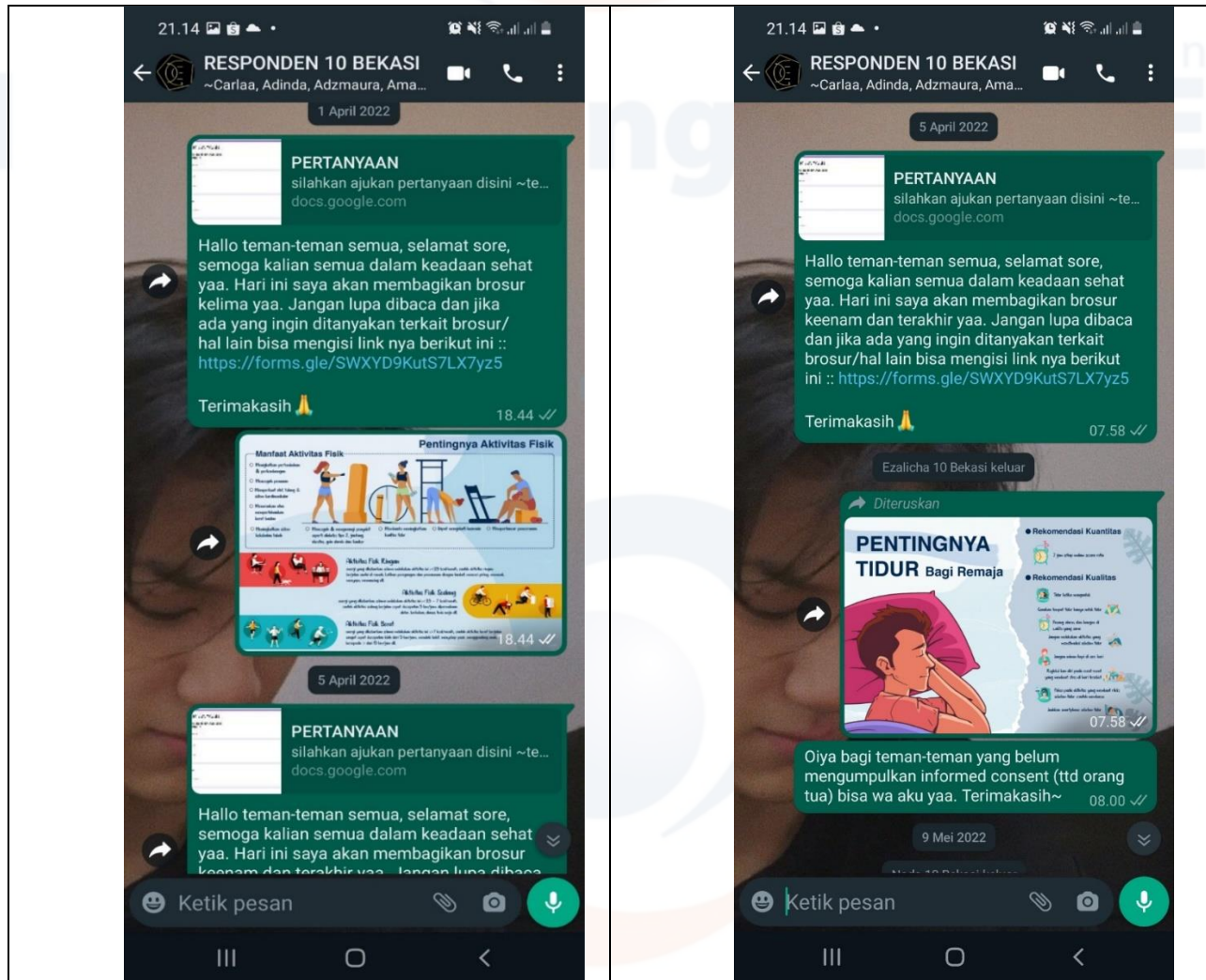
Pertemuan 4



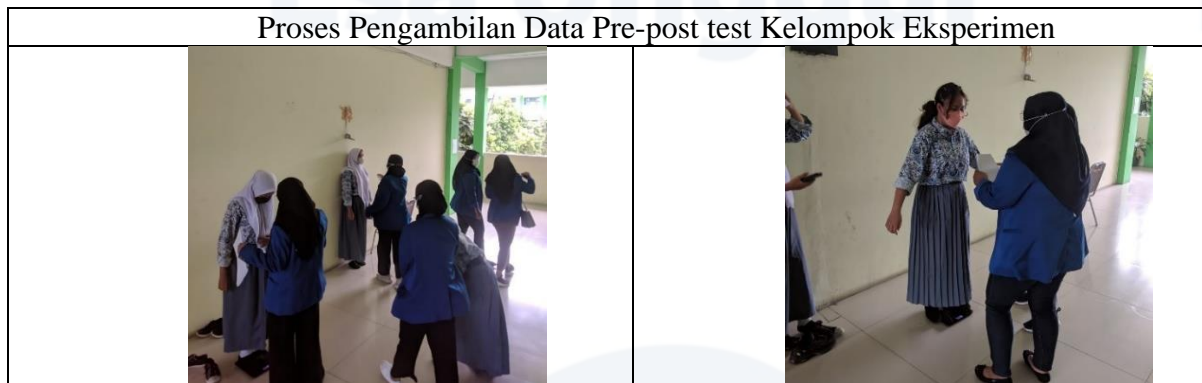
Pertemuan 5



Pertemuan 6

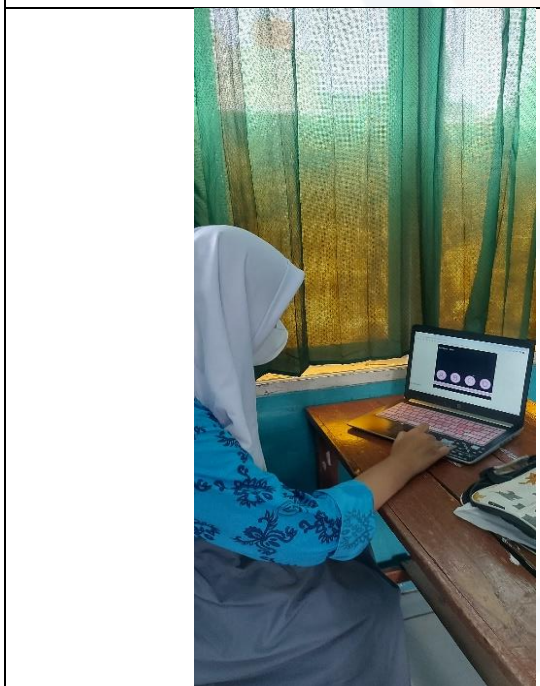


Lampiran 11. Proses Penelitian Empire





Proses Pengambilan Data post-test Kelompok Eksperimen

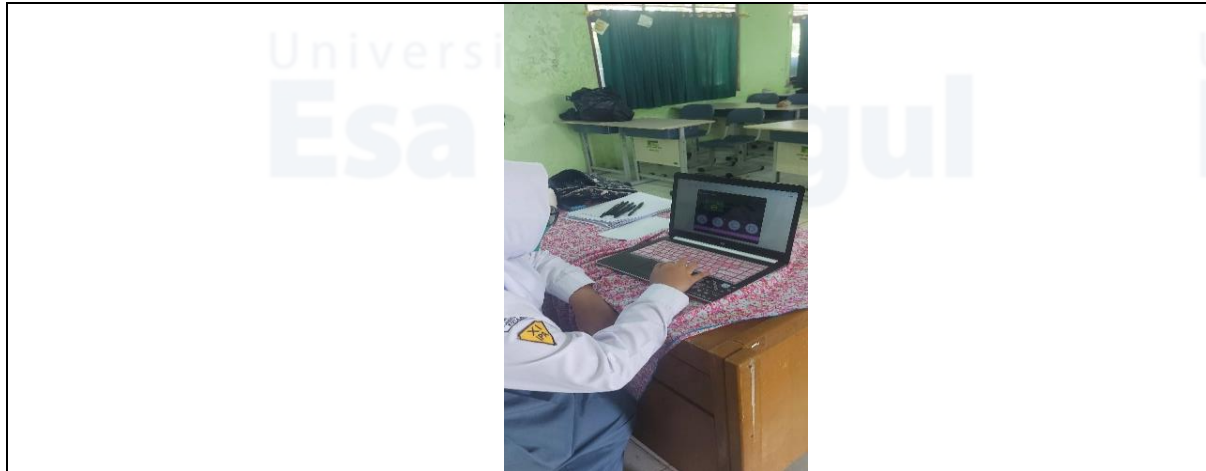


Proses Pengambilan Data Pre-Test Kelompok Kontrol



Proses Pengambilan Data Post-Test Kelompok Kontrol





Lampiran 12. Pemberian Asuhan Gizi Responden

<p style="text-align: center;">Intervensi Responden</p> <p>Nama : Ni. Gracia Anita P Usia (tahun) : 15 tahun Jenis kelamin : Perempuan Pekerjaan : Pelajar TB (cm) : 148 BB (kg) : 82.5 IMT : $\frac{kg}{m^2} = \frac{82.5}{(1.48)^2} = 37.6 \text{ kg/m}^2$ (obesitas) IMT/U : $\frac{IMT - Median}{Standar Deviasi - Median} = \frac{37.6 - 30.5}{35.9 - 30.5} = 1.1$ (+1SD) overweight BB Ideal : (TB-100) - 10% (TB-100) (148 - 100) - 10% (148 - 100) = 43.2 Range BBI : (BBI - 10% BBI) ± (BBI + 10% BBI) (43.2 - 10% 43.2) ± (43.2 + 10% 43.2) = 38.8 kg ± 47.5 kg</p>		<p>d) Karbohidrat cukup, yaitu 50-60% dari energi total. Direkomendasikan makanan yang mengandung serat tinggi karena dapat membantu kenyang dan memperlambat pencernaan lambung. Gula sebaiknya dapat digantikan dengan gula buatan rendah.</p> <p>e) Vitamin dan mineral tinggi, terutama vitamin B untuk meningkatkan kekuatan otot saluran cerna.</p> <p>f) Cairan tinggi, yaitu 2-2.5 liter untuk membantu memperlancar pencernaan.</p> <p>g) Serat tinggi, yaitu 30-50 g/hari, terutama serat tidak larut air yang berasal dari beras tumbuk, beras merah, roti whole wheat, dan buah.</p> <p>Bahan Makanan Yang Dianjurkan</p> <p>a) Sumber Karbohidrat: Karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, singkong, talas, kentang, sereal, beras merah, havermout, dan whole wheat</p> <p>b) Sumber Protein Hewan: Daging tidak berlemak, ikan, telur, tanpa kulit, keju dan susu rendah atau tanpa lemak</p> <p>c) Sumber Protein Nabati: Kacang-kacangan yang dikonsumsi kulitnya seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, merah dan basil olahan kacang-kacangan yaitu tahu, tempe, dimijis, dikukus, dipanggang, susu kedelai</p> <p>d) Sayuran: Sayuran yang serat tinggi seperti daun singkong, daun panjang, daun papaya, brokoli, jagung muda, oyong, pare, kacang Panjang, buncis, ketumbar, kol, sawi, lobak, sayuran bawang, sejenjer, kapri, melinjo, pare, bayam, kangkung, labu siam, labu tomat, kembang kol</p> <p>e) Buah: Buah-buahan yang tinggi serat seperti jeruk, nenas, pisang, salak, pisang, papaya, susuk, apel, angsur, belimbing, pir, jahe, sawo</p> <p>f) Lemak: Minuman tidak jenuh tunggal atau ganda seperti minyak kedelai, minyak jagung, olive oil, yang tidak digunakan untuk menggoreng.</p> <p>Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan</p> <p>a) Sumber Karbohidrat: Karbohidrat sederhana seperti gula pasir, merah, sirup, kue yang manis dan gurih</p> <p>b) Sumber Protein Hewan: Daging berlemak banyak, unggas, kulit, daging kambing, daging bebek, sosis, korvet, sarden, fullcream, susu kental manis</p> <p>c) Sumber Protein Nabati: Kacang-kacangan yang dioleh dengan digoreng atau ditambahkan santan kental</p> <p>d) Sayuran: Sayuran yang dimasak menggunakan santan kental margarin/mentega dalam jumlah banyak</p> <p>e) Buah: Durian, alpukat, manisan buah-buahan, buah yang digoreng dengan gula dan susu fullcream atau susu kental manis</p> <p>f) Minuman: Soft drink, minuman beralkohol</p> <p>g) Lemak: Santan, margarin, mentega, minyak sayur.</p>
<p>Kelompok Data</p> <p>Terapi Diet</p>	<p>Data</p> <p>Tujuan Diet Serat Tinggi Energi Rendah</p> <p>a) Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur, kebutuhan fisik untuk mendapatkan Kesehatan tubuh secara menyeluruh</p> <p>b) Mencapai status gizi normal</p> <p>c) Mengurangi asupan energi sehingga tercapai penurunan berat badan 1 kg per minggu.</p> <p>Syarat Diet Serat Tinggi Energi Rendah</p> <p>a) Energi yang cukup sesuai dengan umur, gender, dan aktivitas. Pengurangan energi diberikan secara bertahap dengan mengubah kebiasaan makan. Pada penurunan berat badan dengan penurunan energi 500-1000 kalori per hari yang dapat menurunkan berat badan 0.5-1 kg per minggu. Perhitungan kebutuhan energi yang normal dilakukan berdasarkan berat badan ideal.</p> <p>b) Protein cukup, yaitu 10-15% dari kebutuhan energi total.</p> <p>c) Lemak cukup, yaitu 10-25% dari kebutuhan energi total. Untuk jenuh dibatasi yaitu 6-8% dari total energi lemak. Dan disarankan untuk konsumsi sumber makanan lemak tidak jenuh ganda yang memiliki kadar tinggi.</p>	

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

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

Keterangan URT:

- Bh = Buah
- Bi = Biji
- Btg = Batang
- Btr = Butir
- Bsr = Besar
- Gls = Gelas
- 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)
Bihun	½ gls	50
Biscuit	4 bh bsr	40
Bubur beras	2 gls	400
Hasenacount	5 ½ sdm	45
Jagung	3 bh sdg	125
Kentang	2 bh sdg	210
Kentang hitam	12 bh	125
Krakers	5 bh bsr	50
Macaroni	½ gls	50
Mie basah	2 gls	200
Mie kering	1 gls	50
Nasi hitam	¼ gls	100
Nasi ketan putih	¼ gls	100
Nasi merah	¼ gls	100
Nasi putih	¼ gls	100
Nasi tim	1 gls	200
Roti putih	3 iris	70
Roti warna putih	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)
Talas	½ bh sdg	125
Tape ber. Ketan	5 sdm	100
Tape singkong	1 ptg sdg	100
Tepung beras	8 sdm	50
Tepung hunkas	10 sdm	50
Tepung maizena	10 sdm	50
Tepung sagu	8 sdm	50
Tepung singkong	5 sdm	50
Tepung tapioka	8 sdm	50
Tepung terigu	5 sdm	50
Ubi	1 bh sdg	135

Sumber Protein Nabati

Energi 80 kkal, Protein 6 g, Lemak 3 gr, Karbohidrat 8 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Kcg. Hijau	2 sdm	20
Kcg. Kedelai	2 sdm	25
Kcg. Merah agr	2 sdm	20
Kcg. Mete	1 ½ sdm	15
Kcg. Tanah liup	2 sdm	15
Kcg. Tolo	2 sdm	20
Kau Kca tanah	1 sdm	15
Kembang tahu	1 lembar	20
Petai segar	1 bh bsr	20
Oncom	1 ptg kcl	40

Sumber Protein Nabati

Energi 80 kkal, Protein 6 g, Lemak 3 gr, Karbohidrat 8 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Tahu	1 bh bsr	110
Tempe	2 ptg sdg	50
Sari kedelai	2 ½ gls	185

Sumber Protein Hewani Rendah Lemak

Energi 50 kkal, Protein 7 g, Lemak 2 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg	40
Bebek	1 ptg sdg	35
Cumi-cumi	1 ekor kcl	45
Daging kerbau	1 ptg sdg	35
Dendeng sapi	1 ptg sdg	15
Gabus kering	1 ekor kcl	10
Ikan asin	1 ptg sdg	15
Ikan cakalang, asin	1 ptg sdg	20
Ikan kakap	1/3 ekor bsr	35
Ikan kembung	1/3 ekor sdg	30
Ikan lele	1/3 ekor sdg	40

Ikan lele	1 ptg. sdg.	35
Ikan mas	1/3 ptg. sdg.	45
Ikan mujair	1/3 ptg. sdg.	30
Ikan pindang	1/2 ekor sdg.	25
Ikan segar	1 ptg. sdg.	40
Kerang	1/2 gls.	90
Putih telur	2 1/2 btr.	65
Rebon kerum.	2 sdm.	10
Rebon basah	2 sdm.	45
Selur kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 ptg. sdg.	20
Teri kering	1 sdm.	15
Udang segar	5 ekor sdg.	35

• **Sumber Protein Hewan Lemak Sedang**

Energi 75 kkal, Protein 7 g, Lemak 5 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Bakso	10 bh. sdg.	170
Daging kambing	1 ptg. sdg.	40
Daging sapi	1 ptg. sdg.	35
Gingal sapi	1 ptg. sdg.	45
Hati ayam	1 bh. sdg.	30
Hati sapi	1 bh. sdg.	35
Orak	1 ptg. bsr.	60
Telur ayam	1 btr.	55
Telur bebek	1 btr.	55
Telur puyuh	3 btr.	55
Usus sapi	1 ptg. bsr.	50

• **Sumber Protein Hewan Lemak Tinggi**

Energi 150 kkal, Protein 7 g, Lemak 13 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Ayam dengan kulit	1 ptg. sdg.	55
Bebek	1 ptg. sdg.	45
Belut	3 ekor kcl.	50
Corned beef	3 sdm.	45
Daging babi	1 ptg. sdg.	50
Sardencis	1/2 ptg. sdg.	35
Kuning telur ayam	4 btr.	45
Sosis	1/2 ptg. sdg.	50
Telur bebek	1 btr.	55
Telur ikan	1 ptg. sdg.	40

• **Sayur Golongan A**

Kandungan kalorinya sangat rendah

Bahan Pangan	Bahan Pangan
Baligo	Labu air
Daun bawang	Lobak
Gambas	Slada

Jamur kuping	Selada air
Ketimun	Tomat

• **Sayur Golongan B**

URT 1 gls (100 g), Gizi: 25 kkal, 1 g protein, 5 g karbohidrat

Bahan Pangan	Bahan Pangan
Bayam	Kangkung
Bit	Kacai
Buncis	Kacang paku
Buncis	Kacang
Caian	Labu siam
Dau kecupir	Labu wuluh
Dau nakis	Pare
Dau wuluh	Papaya muda
Genjer	Rebung
Jagung muda	Sawi
Jantung pisang	Tauge kedelai
Kol	Terong
Kembang kol	Wortel
Kapu muda	Tauge

• **Sayur Golongan C**

URT 1 gls (100 g), Gizi: 50 kkal, 3 g protein, 10 g karbohidrat

Bahan Pangan	Bahan Pangan
Bayam merab	Kacang kapri
Daun katuk	Kluwih
Daun melinjo	Melimo
Daun papaya	Nangka muda
Daun angekong	Tauge kedelai
Daun talas	

• **Buah-buahan**

Energi 50 kkal, Karbohidrat 12 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Anggur	20 bh. sdg.	165
Apel merab	1 btr. kcl.	85
Apel matang	1 bh. sdg.	75
Apel	6 bh. sdg.	135
Belimbing	1 bh. sdg.	125-140
Blenyak	1 ptg. sdg.	70
Cempedak	7 bh. sdg.	45
Duku	9 bh. sdg.	80
Durian	2 bh. sdg.	35
Jambu air	2 bh. bsr.	110
Jambu biji	1 bh. bsr.	100
Jambu bol	1 bh. kcl.	90
Jeruk bali	1 ptg.	105
Jeruk garut	1 bh. sdg.	115
Jeruk manis	2 bh. sdg.	100

Jeruk nipis	1 ¼ gls	135
Kedondong	2 bh sdg	120
Kemasan	1 bh bsr	105
Kesemek	¼ buah	65
Kolang kaling	5 bh sdg	25
Kurma	3 bh	15
Kiwi	1 ¼ bh	110
Lychee	10 bh	75
Madu	1 sdm	15
Manga	¼ bh bsr	90

• **Buah-buahan**

Energi 50 kkal, Karbohidrat 12 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Manggis	2 bh sdg	80
Markisa	¼ bh sdg	35
Melon	1 ptg bsr	190
Nangka masak	3 bh sdg	45
Nenas	¼ bh sdg	95
Peach	1 bh kcl	115
Pear	¼ bh sdg	85
Papaya	1 ptg bsr	110
Pisang ambon	1 bh kcl	50
Pisang raja	2 bh kcl	40
Rambutan	8 bh	75
Salak	1 bh sdg	65
Savo	2 bh sdg	55
Semangka	1 ptg sdg	180
Srikaya	¼ gls	60
Srikaya	2 bh sdg	50
Strawberry	4 bh bsr	215

• **Gula**

Energi 37 kkal, Karbohidrat 9 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Gula aren	1 sdm	10
Gula kelapa	1 sdm	10
Selai/jam	1 sdm	15
Madu	1 sdm	15
Sirup	1 sdm	15

• **Susu Tanpa Lemak**

Energi 75 kkal, Protein 7 g, Karbohidrat 10 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Susu skim cair	1 gls	200
Susu skim bubuk	4 sdm	20
Yoghurt non fat	0.6 gls	120

• **Susu Rendah Lemak**

Energi 125 kkal, Protein 7 g, Lemak 6 g, Karbohidrat 10 g

Bahan Pangan	URT	Berat
Keju	1 ptg kcl	35
Susu kambing	¼ gls	165
Susu sapi	1 gls	200
Susu kental tak manis	¼ gls	100
Yoghurt susu penuh	1 gls	200

• **Susu Tinggi Lemak**

Energi 150 kkal, Protein 7 g, Lemak 10 g, Karbohidrat 10 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Susu kental	¼ gls	100
Susu penuh bubuk	6 sdm	30

• **Lemak Tidak Jenuh**

Energi 50 kkal, Lemak 5 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Avokad	¼ bh bsr	60
Keju Almond (badam)	7 bh	10
Margarin jagung	1 sdm	5
Mayonnaise	2 sdm	25

• **Lemak Tidak Jenuh**

Energi 50 kkal, Lemak 5 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Minyak biji kapas	1 sdm	5
Minyak biji matahari	1 sdm	5
Minyak jagung	1 sdm	5
Minyak kacang tanah	1 sdm	5
Minyak kedelai	1 sdm	5
Minyak safflower	1 sdm	5
Minyak zaitun	1 sdm	5

• **Lemak Jenuh**

Energi 50 kkal, Lemak 5 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Kelapa	1 ptg kcl	15
Keju krim	1 ptg kcl	15
Kelapa parut	2 ½ sdm	15
Lemak babi	1 ptg kcl	5
Lemak sapi	1 ptg kcl	5
Mentega	1 sdm	5
Minyak kelapa	1 sdm	5
Minyak kelapa sawit	1 sdm	5
Santan	1/3 gls	40

• **Makanan Tanpa Kalori**

Bahan Pangan		Gula alternatif:
Agar-agar	Gelatin	1) Aspartamesasari rendah
Air kaldu	Esens	2) Sakarin
Air mineral	Kopi	
Cuka	Teh	

Lampiran 13. Halaman Persetujuan Turun Lapangan

Lampiran 14. Formulir Kaji Etik



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 09 22 01 016 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/I/2022

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI "EMPIRE" TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI,
AKTIVITAS FISIK, FUNGSI KOGNITIF DAN MINDFUL EATING PADA
REMAJA PUTRI DENGAN GIZI LEBIH**

Peneliti Utama : Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 4 Januari 2022

Pit. Ketua

Universitas Esa Unggul
Dewan Penegakan Kode Etik

Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Penelitian Lampiran 15. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Kelompok Eksperimen



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 14 BEKASI
Jl. Ciri Raya Perum Alinda Kencana Permai, Kaliabang Tengah Bekasi Utara 17125
Telp/Fax (021) 88882062, Website : www.sman14bekasi.sch.id
email : sman14bekasi@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/147/SMAN.14/CDPWil.III/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dedi Suryadi, S.Pd, M.M
NIP : 196809231991031009
Pangkat/Gol : Pembina Tk.I, IVb
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 14 Bekasi

Menerangkan bahwa:

Nama : TASYA WILDA MARININGTYAS
NIM : 20180302060
Fakultas : Ilmu - Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Gizi

Benar telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMA Negeri 14 Bekasi, yang berjudul "Efektivitas Edukasi Gizi "EMPIRE" terhadap Fungsi Kognitif pada Remaja Putri dengan Gizi Lebih" pada bulan Februari - Mei 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Bekasi, 25 Mei 2022
Kepala SMA Negeri 14 Bekasi

Dinas Pendidikan
Deddy Suryadi, S.Pd, M.M
NIP. 196809231991031009