

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Inform Consent



PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Tempat/Tanggal Lahir :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai informasi penelitian yang akan dilakukan dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi “EMPIRE” Sebelum puasa ramadan Terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Gula dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Gizi Lebih”
2. Saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan dengan kondisi sehat jasmani dan rohani selama proses pengisian kuesioner dengan jawaban yang jujur sesuai dengan keadaan
3. Data yang dikumpulkan akan digunakan demi kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiannya oleh peneliti dan responden
4. Apabila terdapat hal yang tidak sesuai dengan kesepakatan, saya berhak memutuskan keluar dan tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian yang dilakukan

Pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada saya yang dapat digunakan sebagai edukasi dini untuk kesehatan pribadi saya.

(Bekasi, ... / ... / 2022)

Lampiran 2. Formulir *Food Recall 2x24 jam*

FORMULIR FOOD RECALL 2×24 JAM

Nama Responden : _____ **Nomor Telepon/HP :** _____
Jenis Kelamin : _____ **Pendidikan :** _____
Umur Responden : _____ **Pekerjaan :** _____
Tinggi Badan (cm) : _____ **Tanggal Wawancara:** _____
Berat Badan (Kg) : _____ **Recall : Hari Ke-**
1/ Ke-2

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

Siang				
Snack Sore				
Malam				

Lampiran 3. *Short-International Physical Activity Quisionarre (IPAQ)*

KUESIONER AKTIVITAS FISIK (IPAQ-SF)

Nama :

Kode Sampel :

Pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan seputar aktivitas fisik yang Anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini meskipun Anda merasa bahwa Anda bukanlah orang yang aktif. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan pada waktu luang untuk rekreasi atau berolahraga.

<p>Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan Anda bernafas jauh lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.</p>
<p>1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari Anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam aerobik atau bersepeda cepat ?</p> <p>_____ hari seminggu <input type="checkbox"/> Tidak ada aktivitas fisik berat → Lompat ke nomor 3</p>
<p>2. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat tersebut?</p> <p>___ jam ___ menit per hari <input type="checkbox"/> Tidak tahu/ tidak pasti</p>
<p>Ingat kembali semua aktivitas fisik moderat (sedang) yang telah Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik moderat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan Anda bernafas agak lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang- kurangnya 10 menit pada suatu waktu.</p>
<p>3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik moderat seperti mengangkat beban ringan, bersepeda santai, atau bermain tenis</p>

berpasangan? (ini tidak termasuk berjalan kaki) _____ hari seminggu <input type="checkbox"/> Tidak ada aktivitas fisik moderat → Lompat ke nomor 5
4. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik moderat tersebut?
___ jam ___ menit per hari <input type="checkbox"/> Tidak tahu/ tidak pasti
Ingat kembali tentang waktu yang Anda gunakan untuk berjalan kaki dalam 7 hari terakhir , termasuk berjalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga, atau mengisi waktu luang.
5. Dalam waktu 7 hari terakhir , berapa harikah Anda telah berjalan kaki selama sekurang-kurangnya 10 menit? _____ hari seminggu <input type="checkbox"/> Tidak ada aktivitas fisik moderat → Lompat ke nomor 7
6. Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk berjalan kaki dalam satu hari tersebut? ___ jam ___ menit per hari <input type="checkbox"/> Tidak tahu/ tidak pasti
Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang Anda gunakan untuk duduk dalam sehari selama 7 hari terakhir . Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar, dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan duduk di kursi, duduk saat mengunjungi teman-teman, membaca, atau berbaring sambil menonton televisi.
7. Dalam waktu 7 hari terakhir , berapa banyak waktu yang Anda gunakan untuk duduk dalam satu hari ? ___ jam ___ menit per hari <input type="checkbox"/> Tidak tahu/ tidak pasti

Lampiran 4. SPSS Hasil Uji Normalitas

Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_E_EKS	.113	24	.200*	.959	24	.410

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_P_EKS	.113	24	.200*	.968	24	.624

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_L_EKS	.107	24	.200*	.950	24	.265

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_KH_EKS	.159	24	.120	.945	24	.209

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_S_EKS	.205	24	.010	.756	24	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_G_EKS	.139	24	.200*	.917	24	.051

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_E_EKS	.116	24	.200*	.970	24	.679

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_P_EKS	.137	24	.200*	.943	24	.194

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_L_EKS	.148	24	.186	.950	24	.270

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_KH_EKS	.087	24	.200*	.958	24	.405

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

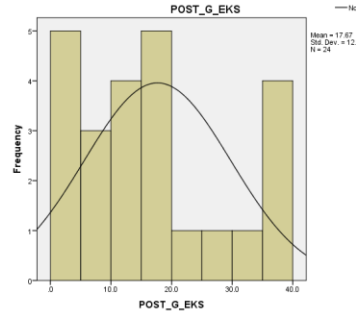
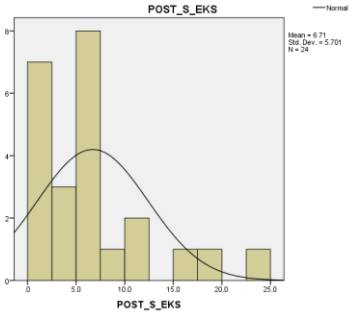
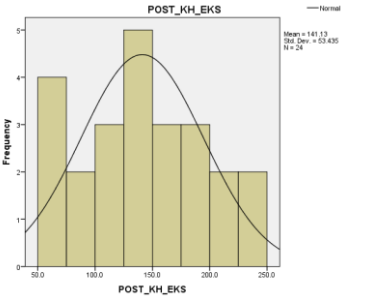
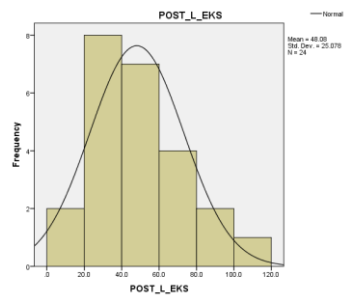
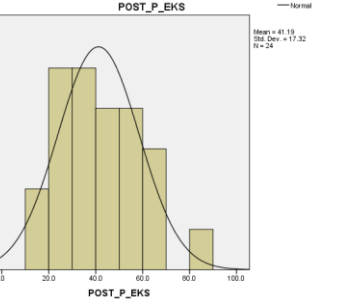
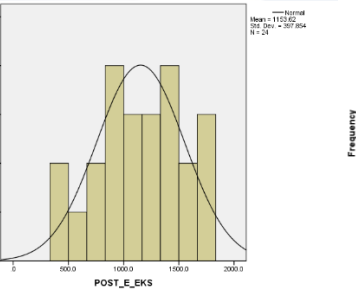
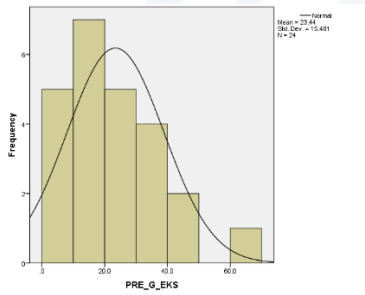
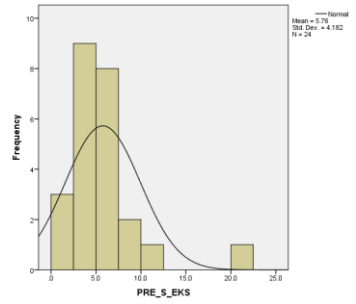
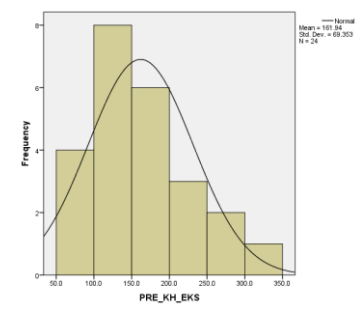
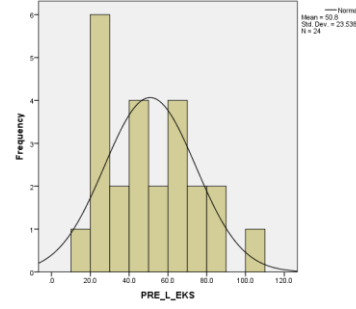
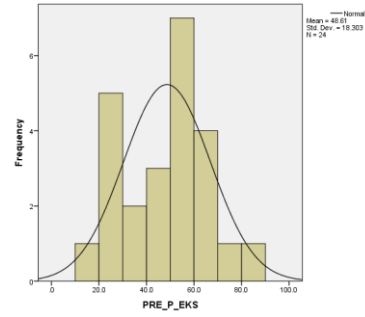
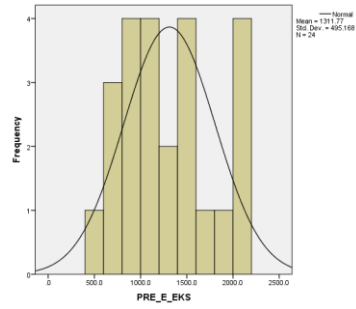
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_S_EKS	.215	24	.005	.845	24	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_G_EKS	.155	24	.143	.901	24	.023

a. Lilliefors Significance Correction



Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_E_KONTROL	.138	24	.200*	.933	24	.112

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_P_KONTROL	.144	24	.200*	.942	24	.179

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_L_KONTROL	.135	24	.200*	.953	24	.314

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_KH_KONTROL	.062	24	.200*	.975	24	.793

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
PRE_S_KONTROL	.187	24	.030	.850	24	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.

PRE_G_KONTROL	.186	24	.031	.862	24	.004
---------------	------	----	------	------	----	------

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_E_KONTROL	.134	24	.200*	.943	24	.191

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_P_KONTROL	.123	24	.200*	.953	24	.318

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_L_KONTROL	.143	24	.200*	.956	24	.363

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_KH_KONTROL	.143	24	.200*	.893	24	.061

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_S_KONTROL	.134	24	.200*	.902	24	.024

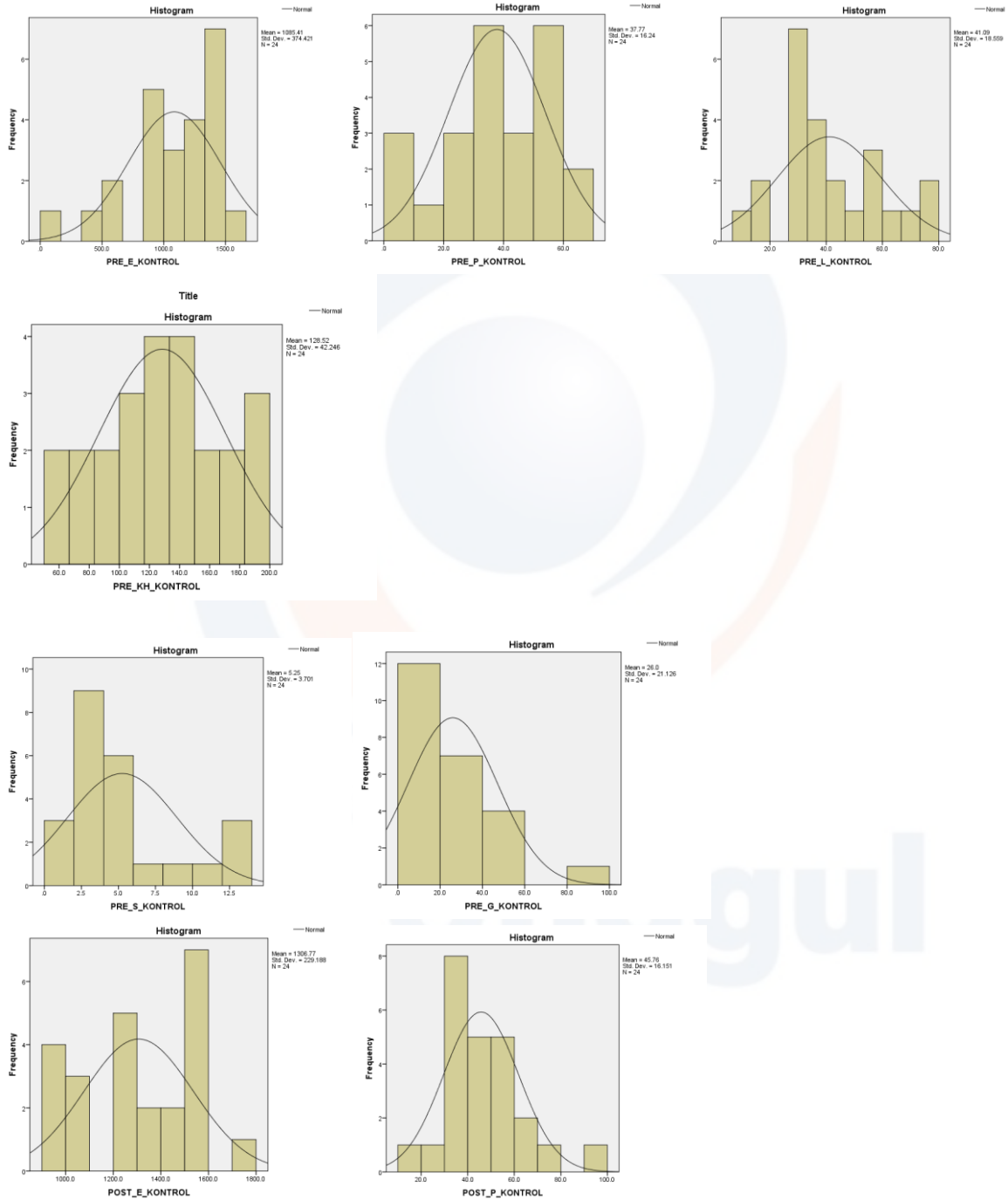
*. This is a lower bound of the true significance.

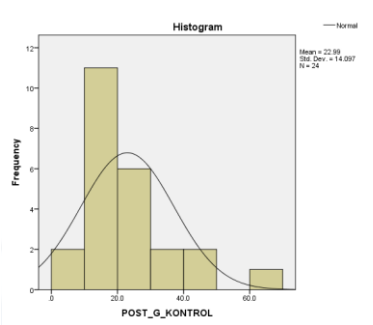
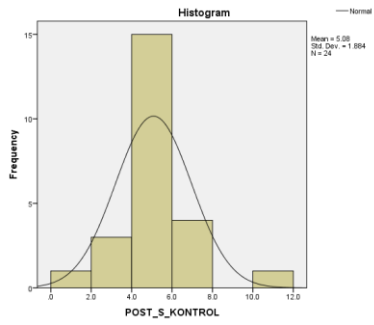
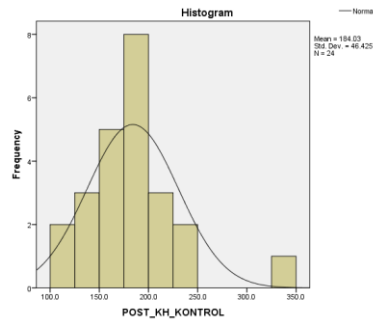
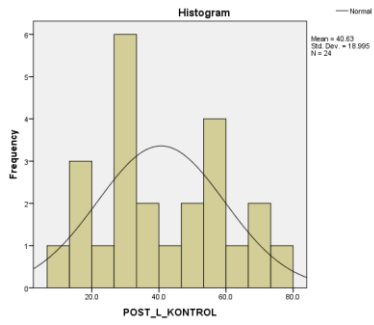
a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
POST_G_KONTROL	.211	24	.007	.838	24	.001

a. Lilliefors Significance Correction





Aktivitas Fisik Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

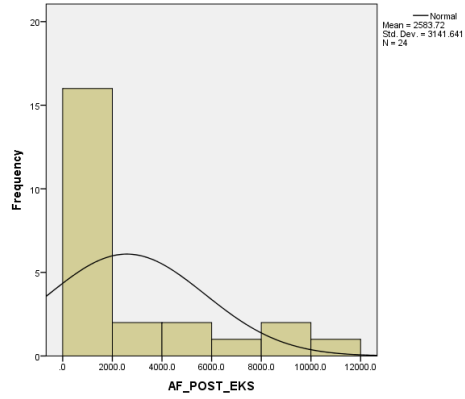
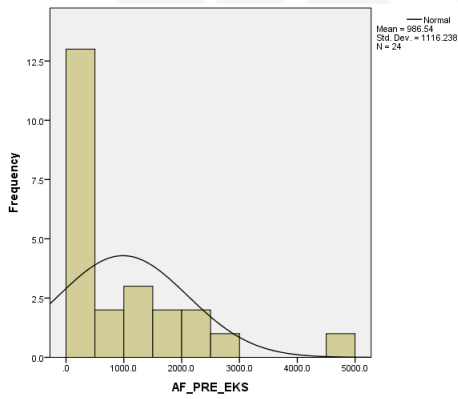
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
AF_PRE_EKS	.258	24	.000	.764	24	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
AF_POST_EKS	.301	24	.000	.745	24	.000

a. Lilliefors Significance Correction



Aktivitas Fisik Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
AF_PRE_KONTROL	.282	24	.000	.713	24	.000

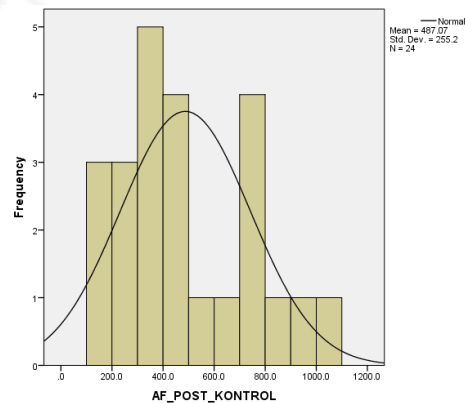
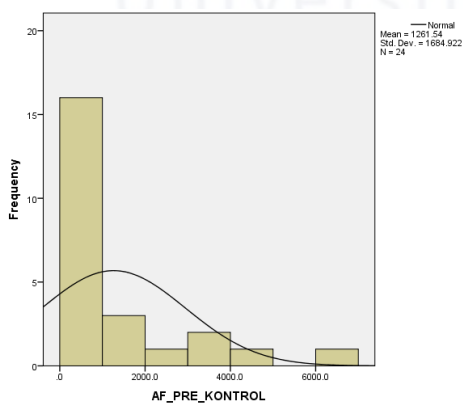
a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
AF_POST_KONTROL	.142	24	.200 [*]	.946	24	.218

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 5. SPSS Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Kelompok Perlakuan

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15 tahun	13	54.2	54.2	54.2
Valid 16 tahun	11	45.8	45.8	100.0
Total	24	100.0	100.0	

IMT_U_KATEGORI_PRE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Overweight	23	95.8	95.8	95.8
Valid Obesitas	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

IMT_U_KATEGORI_POST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	7	29.2	29.2	29.2
Valid Overweight	14	58.3	58.3	87.5
Valid Obesitas	3	12.5	12.5	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15 tahun	5	20.8	20.8	24.0
16 tahun	12	50.0	50.0	72.0
17 tahun	7	29.1	29.1	100.0
Total	24	100.0	100.0	

IMT_U_KATEGORI_PRE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Overweight	21	87.5	87.5	87.5

Obesitas	3	12.5	12.5	100.0
Total	24	100.0	100.0	

IMT_U_KATEGORI_POST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	2	8.3	8.3	8.3
Overweight	18	75.0	75.0	83.3
Obesitas	4	16.7	16.7	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Gula
Kelompok Perlakuan

Descriptives

	Statistik	Std. Error
PRE_E_EKS Mean	1311.773	101.0757
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	1102.682 1520.864
5% Trimmed Mean	1308.756	
Median	1201.025	
Variance	245191.267	
Std. Deviation	495.1679	
Minimum	463.7	
Maximum	2192.3	
Range	1728.7	
Interquartile Range	662.5	
Skewness	.276	.472
Kurtosis	-.837	.918

Descriptives

	Statistik	Std. Error
POST_E_EKS Mean	1153.624	81.2116
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	985.625 1321.623
5% Trimmed Mean	1158.096	
Median	1126.575	
Variance	158287.702	

Std. Deviation	397.8539	
Minimum	415.7	
Maximum	1816.9	
Range	1401.1	
Interquartile Range	567.0	
Skewness	-.103	.472
Kurtosis	-.809	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_P_EKS	Mean	48.612	3.7360
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	40.883	
	Upper Bound	56.340	
	5% Trimmed Mean	48.066	
	Median	51.205	
	Variance	334.993	
	Std. Deviation	18.3028	
	Minimum	19.5	
	Maximum	89.6	
	Range	70.1	
	Interquartile Range	31.9	
	Skewness	.251	.472
	Kurtosis	-.527	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_P_EKS	Mean	41.189	3.5354
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	33.876	
	Upper Bound	48.503	
	5% Trimmed Mean	40.140	
	Median	38.250	
	Variance	299.982	
	Std. Deviation	17.3200	
	Minimum	18.8	
	Maximum	84.9	
	Range	66.1	
	Interquartile Range	26.7	

Skewness	.745	.472
Kurtosis	.166	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_L_EKS	Mean	50.801	4.8047
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	40.862	
	Upper Bound	60.741	
	5% Trimmed Mean	49.787	
	Median	47.825	
	Variance	554.053	
	Std. Deviation	23.5383	
	Minimum	18.7	
	Maximum	103.2	
	Range	84.5	
	Interquartile Range	37.1	
	Skewness	.537	.472
	Kurtosis	-.480	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_L_EKS	Mean	48.076	5.1191
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	37.487	
	Upper Bound	58.666	
	5% Trimmed Mean	46.763	
	Median	42.800	
	Variance	628.930	
	Std. Deviation	25.0785	
	Minimum	10.0	
	Maximum	112.3	
	Range	102.3	
	Interquartile Range	33.5	
	Skewness	.854	.472
	Kurtosis	.554	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	161.939	14.1565
	95% Confidence Interval for Lower Bound	132.654	
	Mean Upper Bound	191.224	
	5% Trimmed Mean	159.613	
	Median	141.870	
	Variance	4809.771	
PRE_KH_EKS	Std. Deviation	69.3525	
	Minimum	62.9	
	Maximum	306.6	
	Range	243.7	
	Interquartile Range	90.0	
	Skewness	.516	.472
	Kurtosis	-.567	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	141.128	10.9074
	95% Confidence Interval for Lower Bound	118.564	
	Mean Upper Bound	163.691	
	5% Trimmed Mean	140.500	
	Median	137.383	
	Variance	2855.318	
POST_KH_EKS	Std. Deviation	53.4352	
	Minimum	57.0	
	Maximum	235.2	
	Range	178.2	
	Interquartile Range	89.5	
	Skewness	.150	.472
	Kurtosis	-1.086	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	5.763	.8536
	95% Confidence Interval for Lower Bound	3.997	
PRE_S_EKS	Mean Upper Bound	7.528	
	5% Trimmed Mean	5.250	
	Median	4.950	

Variance	17.488	
Std. Deviation	4.1819	
Minimum	.7	
Maximum	22.1	
Range	21.4	
Interquartile Range	3.8	
Skewness	2.638	.472
Kurtosis	9.944	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error	
POST_S_EKS	Mean	6.709	1.1637	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.301	
		Upper Bound	9.116	
	5% Trimmed Mean	6.181		
	Median	5.800		
	Variance	32.503		
	Std. Deviation	5.7012		
	Minimum	.9		
	Maximum	22.7		
	Range	21.8		
	Interquartile Range	6.2		
	Skewness	1.464	.472	
	Kurtosis	1.894	.918	

Descriptives

		Statistik	Std. Error	
PRE_G_EKS	Mean	23.436	3.1601	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.899	
		Upper Bound	29.973	
	5% Trimmed Mean	22.240		
	Median	21.208		
	Variance	239.663		
	Std. Deviation	15.4811		
	Minimum	3.2		
	Maximum	68.7		
	Range	65.5		

Interquartile Range	19.2	
Skewness	1.149	.472
Kurtosis	1.782	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_G_EKS	Mean	17.670	2.4694
	95% Confidence Interval for Lower Bound	12.562	
	Mean Upper Bound	22.779	
	5% Trimmed Mean	17.265	
	Median	15.448	
	Variance	146.354	
	Std. Deviation	12.0977	
	Minimum	2.9	
	Maximum	39.8	
	Range	36.8	
	Interquartile Range	20.8	
	Skewness	.632	.472
	Kurtosis	-.768	.918

Kelompok Kontrol

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_E_KONTROL	Mean	1085.406	76.4284
	95% Confidence Interval for Lower Bound	927.302	
	Mean Upper Bound	1243.510	
	5% Trimmed Mean	1106.370	
	Median	1161.275	
	Variance	140191.300	
	Std. Deviation	374.4213	
	Minimum	159.1	
	Maximum	1626.6	
	Range	1467.5	
	Interquartile Range	517.8	
	Skewness	-.904	.472
	Kurtosis	.377	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_E_KONTROL	Mean	1306.771	46.7828
	95% Confidence Interval for		
	Mean		
	Lower Bound	1209.994	
	Upper Bound	1403.549	
	5% Trimmed Mean	1304.172	
	Median	1320.950	
	Variance	52527.073	
	Std. Deviation	229.1879	
	Minimum	920.2	
	Maximum	1770.4	
	Range	850.2	
	Interquartile Range	418.1	
	Skewness	-.168	.472
Kurtosis	-.756	.918	

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_P_KONTROL	Mean	37.768	3.3150
	95% Confidence Interval for		
	Mean		
	Lower Bound	30.911	
	Upper Bound	44.626	
	5% Trimmed Mean	38.014	
	Median	37.575	
	Variance	263.749	
	Std. Deviation	16.2403	
	Minimum	9.3	
	Maximum	62.1	
	Range	52.8	
	Interquartile Range	26.3	
	Skewness	-.346	.472
Kurtosis	-.865	.918	

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_P_KONTROL	Mean	45.758	3.2969
	95% Confidence Interval for		
	Mean		
Lower Bound	38.937		
Upper Bound	52.578		

5% Trimmed Mean	44.932	
Median	43.875	
Variance	260.868	
Std. Deviation	16.1514	
Minimum	16.3	
Maximum	92.4	
Range	76.1	
Interquartile Range	17.3	
Skewness	.905	.472
Kurtosis	1.927	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	41.093	3.7883
	95% Confidence Interval for Lower Bound	33.256	
	Mean Upper Bound	48.929	
	5% Trimmed Mean	40.848	
	Median	36.420	
	Variance	344.432	
PRE_L_KONTROL	Std. Deviation	18.5589	
	Minimum	9.6	
	Maximum	76.3	
	Range	66.7	
	Interquartile Range	26.0	
	Skewness	.406	.472
	Kurtosis	-.520	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	40.630	3.8772
	95% Confidence Interval for Lower Bound	32.610	
	Mean Upper Bound	48.651	
	5% Trimmed Mean	40.410	
POST_L_KONTROL	Median	34.775	
	Variance	360.792	
	Std. Deviation	18.9945	
	Minimum	9.6	
	Maximum	76.0	

Range	66.4	
Interquartile Range	27.7	
Skewness	.184	.472
Kurtosis	-1.036	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_KH_KONTROL	Mean	128.523	8.6235
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	110.684	
	Upper Bound	146.362	
	5% Trimmed Mean	128.918	
	Median	127.290	
	Variance	1784.746	
	Std. Deviation	42.2463	
	Minimum	50.6	
	Maximum	198.4	
	Range	147.8	
	Interquartile Range	68.1	
	Skewness	-.084	.472
Kurtosis	-.730	.918	

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_KH_KONTROL	Mean	184.028	9.4766
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	164.425	
	Upper Bound	203.632	
	5% Trimmed Mean	179.911	
	Median	181.345	
	Variance	2155.324	
	Std. Deviation	46.4255	
	Minimum	120.0	
	Maximum	337.4	
	Range	217.5	
	Interquartile Range	51.0	
	Skewness	1.506	.472
Kurtosis	4.130	.918	

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_S_KONTROL	Mean	5.252	.7554
	95% Confidence Interval for Lower Bound	3.689	
	Mean Upper Bound	6.815	
	5% Trimmed Mean	5.018	
	Median	4.050	
	Variance	13.696	
	Std. Deviation	3.7009	
	Minimum	1.0	
	Maximum	13.7	
	Range	12.7	
	Interquartile Range	3.6	
	Skewness	1.229	.472
	Kurtosis	.609	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
POST_S_KONTROL	Mean	5.082	.3846
	95% Confidence Interval for Lower Bound	4.286	
	Mean Upper Bound	5.877	
	5% Trimmed Mean	4.976	
	Median	5.047	
	Variance	3.549	
	Std. Deviation	1.8839	
	Minimum	1.5	
	Maximum	11.2	
	Range	9.8	
	Interquartile Range	1.6	
	Skewness	1.092	.472
	Kurtosis	4.206	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
PRE_G_KONTROL	Mean	25.996	4.3123
	Lower Bound	17.075	

	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	34.917	
	5% Trimmed Mean		23.965	
	Median		19.970	
	Variance		446.307	
	Std. Deviation		21.1260	
	Minimum		.1	
	Maximum		94.3	
	Range		94.2	
	Interquartile Range		27.9	
	Skewness		1.638	.472
	Kurtosis		3.511	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	22.987	2.8775
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.034
		Upper Bound	28.939
	5% Trimmed Mean	21.698	
	Median	18.633	
	Variance	198.724	
POST_G_KONTROL	Std. Deviation	14.0969	
	Minimum	5.9	
	Maximum	65.5	
	Range	59.6	
	Interquartile Range	12.0	
	Skewness	1.606	.472
	Kurtosis	2.534	.918

Gambaran Aktivitas Fisik

Kelompok Perlakuan

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	986.542	227.8512
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	515.196
AF_PRE_EKS		Upper Bound	1457.888
	5% Trimmed Mean	851.833	

Median	329.250	
Variance	1245987.868	
Std. Deviation	1116.2383	
Minimum	149.5	
Maximum	4518.0	
Range	4368.5	
Interquartile Range	1568.0	
Skewness	1.708	.472
Kurtosis	3.061	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	2583.717	641.2848
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1257.118	
	Upper Bound	3910.315	
	5% Trimmed Mean	2304.815	
	Median	1385.200	
	Variance	9869909.421	
AF_POST_EKS	Std. Deviation	3141.6412	
	Minimum	187.2	
	Maximum	10182.0	
	Range	9994.8	
	Interquartile Range	3581.9	
	Skewness	1.458	.472
	Kurtosis	.849	.918

Kelompok Kontrol

Descriptives

		Statistik	Std. Error
	Mean	1261.542	343.9332
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	550.062	
	Upper Bound	1973.022	
	5% Trimmed Mean	1046.731	
AF_PRE_KONTROL	Median	447.500	
	Variance	2838961.672	
	Std. Deviation	1684.9219	
	Minimum	140.0	
	Maximum	6612.0	

Range	6472.0	
Interquartile Range	1626.0	
Skewness	1.927	.472
Kurtosis	3.524	.918

Descriptives

		Statistik	Std. Error
AF_POST_KONTROL	Mean	487.071	52.0926
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	379.309	
	Upper Bound	594.833	
	5% Trimmed Mean	478.944	
	Median	443.000	
	Variance	65127.239	
	Std. Deviation	255.2004	
	Minimum	125.9	
	Maximum	1006.2	
	Range	880.3	
	Interquartile Range	426.1	
	Skewness	.436	.472
	Kurtosis	-.883	.918

Lampiran 6. SPSS Analisis Bivariat

Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_E_EKS	1311.773	24	495.1679	101.0757
	POST_E_EKS	1153.624	24	397.8539	81.2116

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_E_EKS & POST_E_EKS	24	.832	.000

Paired Samples Test

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

					Lower	Upper			
Pair 1	PRE_E_EKS - POST_E_EKS	158.1490	275.0802	56.1505	41.9928	274.3051	2.817	23	.010

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_P_EKS	48.612	24	18.3028	3.7360
	POST_P_EKS	41.189	24	17.3200	3.5354

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_P_EKS & POST_P_EKS	24	.777	.000

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_P_EKS - POST_P_EKS	7.4227	11.9377	2.4368	2.3819	12.4635	3.046	23	.006

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_L_EKS	50.801	24	23.5383	4.8047
	POST_L_EKS	48.076	24	25.0785	5.1191

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_L_EKS & POST_L_EKS	24	.396	.056

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_L_EKS - POST_L_EKS	2.7250	26.7573	5.4618	-8.5736	14.0236	.499	23	.623

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_KH_EKS	161.939	24	69.3525	14.1565
	POST_KH_EKS	141.128	24	53.4352	10.9074

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_KH_EKS & POST_KH_EKS	24	.758	.000

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_KH_EKS - POST_KH_EKS	20.8117	45.2148	9.2294	1.7191	39.9042	2.255	23	.034

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_S_EKS - PRE_S_EKS	Negative Ranks	10 ^a	13.20	132.00
	Positive Ranks	13 ^b	11.08	144.00
	Ties	1 ^c		
	Total	24		

a. POST_S_EKS < PRE_S_EKS

b. POST_S_EKS > PRE_S_EKS

c. POST_S_EKS = PRE_S_EKS

Test Statistiks^a

	POST_S_EKS - PRE_S_EKS
Z	-.182 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.855

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_G_EKS - PRE_G_EKS	Negative Ranks	16 ^a	12.13	194.00
	Positive Ranks	5 ^b	7.40	37.00
	Ties	3 ^c		

Total	24		
-------	----	--	--

- a. POST_G_EKS < PRE_G_EKS
- b. POST_G_EKS > PRE_G_EKS
- c. POST_G_EKS = PRE_G_EKS

Test Statistiks^a

	POST_G_EKS - PRE_G_EKS
Z	-2.728 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

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

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	5 ^a	12.80	64.00
Positive Ranks	19 ^b	12.42	236.00
Ties	0 ^c		
Total	24		

- a. AF_POST_EKS < AF_PRE_EKS
- b. AF_POST_EKS > AF_PRE_EKS
- c. AF_POST_EKS = AF_PRE_EKS

Test Statistiks^a

	AF_POST_EKS - AF_PRE_EKS
Z	-2.457 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.014

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

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistiks

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE_E_KONTROL	1085.406	24	374.4213	76.4284
POST_E_KONTROL	1306.771	24	229.1879	46.7828

Paired Samples Correlations

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

Pair 1	PRE_E_KONTROL & POST_E_KONTROL	24	.698	.000
--------	-----------------------------------	----	------	------

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_E_KONTROL - POST_E_KONTROL	-221.3650	269.9530	55.1039	-335.3562	-107.3738	-4.017	23	.001

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_P_KONTROL	37.768	24	16.2403	3.3150
	POST_P_KONTROL	45.757	24	16.1514	3.2969

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_P_KONTROL & POST_P_KONTROL	24	-.168	.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	PRE_P_KONTROL - POST_P_KONTROL	-7.9892	24.7526	5.0526	-18.4413	2.4629	-1.581	23	.127

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_L_KONTROL	41.093	24	18.5589	3.7883
	POST_L_KONTROL	40.630	24	18.9945	3.8772

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_L_KONTROL & POST_L_KONTROL	24	.406	.049

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_L_KONTROL - POST_L_KONTROL	.4623	20.4764	4.1797	-8.1841	9.1087	.111	23	.913

Paired Samples Statistiks

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_KH_KONTROL	128.523	24	42.2463	8.6235
	POST_KH_KONTROL	184.028	24	46.4255	9.4766

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_KH_KONTROL & POST_KH_KONTROL	24	.376	.070

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_KH_KONTROL - POST_KH_KONTROL	-55.5054	49.6458	10.1339	-76.4690	-34.5418	-5.477	23	.000

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_S_KONTROL - PRE_S_KONTROL	Negative Ranks	8 ^a	16.13	129.00
	Positive Ranks	16 ^b	10.69	171.00
	Ties	0 ^c		
	Total	24		

a. POST_S_KONTROL < PRE_S_KONTROL

b. POST_S_KONTROL > PRE_S_KONTROL

c. POST_S_KONTROL = PRE_S_KONTROL

Test Statistiks^a

	POST_S_KON TROL - PRE_S_KONT ROL
Z	-.600 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.548

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_G_KONTROL - PRE_G_KONTROL	13 ^a	12.08	157.00
	11 ^b	13.00	143.00
	0 ^c		
Total	24		

a. POST_G_KONTROL < PRE_G_KONTROL

b. POST_G_KONTROL > PRE_G_KONTROL

c. POST_G_KONTROL = PRE_G_KONTROL

Test Statistiks^a

	POST_G_KON TROL - PRE_G_KONT ROL
Z	-.200 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.841

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
AF_POST_KONTROL - AF_PRE_KONTROL	14 ^a	14.29	200.00
	10 ^b	10.00	100.00
	0 ^c		
Total	24		

a. AF_POST_KONTROL < AF_PRE_KONTROL

b. AF_POST_KONTROL > AF_PRE_KONTROL

c. AF_POST_KONTROL = AF_PRE_KONTROL

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval Lower
selisih_energi	Equal variances assumed	.461	.501	4.824	46	.000	379.52083	78.66939	221.16
	Equal variances not assumed			4.824	45.984	.000	379.52083	78.66939	221.16
selisih_protein	Equal variances assumed	11.849	.001	2.744	46	.009	15.38333	5.60558	4.00
	Equal variances not assumed			2.744	33.148	.010	15.38333	5.60558	3.98
selisih_lemak	Equal variances assumed	1.082	.304	.331	46	.742	2.27917	6.87877	-11.56
	Equal variances not assumed			.331	43.057	.742	2.27917	6.87877	-11.55
selisih_kh	Equal variances assumed	.665	.419	5.443	46	.000	74.56250	13.69882	46.98
	Equal variances not assumed			5.443	45.592	.000	74.56250	13.69882	46.98

Test Statistiks^a

	AF_POST_KO NTROL - AF_PRE_KON TROL
Z	-1.429 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.153

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Group Statistiks

	kategoriekvsperlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih_energi	kontrol	24	221.3667	269.95114	55.10355
	eksperimen	24	-158.1542	275.06245	56.14689
selisih_protein	kontrol	24	7.9500	24.73591	5.04920
	eksperimen	24	-7.4333	11.92796	2.43478
selisih_lemak	kontrol	24	-.4583	20.47858	4.18017
	eksperimen	24	-2.7375	26.76277	5.46293
selisih_kh	kontrol	24	55.4917	49.64904	10.13457
	eksperimen	24	-19.0708	45.15259	9.21673

Ranks

	kategoriekvsperlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisih_serat	kontrol	24	24.77	594.50
	eksperimen	24	24.23	581.50
	Total	48		
selisih_gula	kontrol	24	26.58	638.00
	eksperimen	24	22.42	538.00
	Total	48		

Test Statistiks^a

	selisih_serat	selisih_gula
Mann-Whitney U	281.500	238.000
Silcoxon W	581.500	538.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	.134	.1031
	.893	.302

Grouping Variable: kategoriekvsperlakuan

Group Statistiks

	kategoriekvsperlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih_aktivitas_fisik	kontrol	24	-774.4708	1647.33014	336.25986
	eksperimen	24	1597.1750	3133.80867	639.68602

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval Lower
selisih_aktivitas_fisik	Equal variances assumed	5.428	.024	-3.282	46	.002	-2371.64583	722.68174	-3826.3287
	Equal variances not assumed			-3.282	34.809	.002	-2371.64583	722.68174	-3839.0553

Ranks

	kategoriekvsperlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisih_aktivitas_fisik	kontrol	24	18.40	441.50
	eksperimen	24	30.60	734.50
	Total	48		

Test Statistiks^a

	selisih_aktivitas _fisik
Mann-Whitney U	141.500
Wilcoxon W	441.500
Z	-3.021
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Grouping Variable:
kategoriekvsperlakuan

Lampiran 7. Media Video Online “EMPIRE”

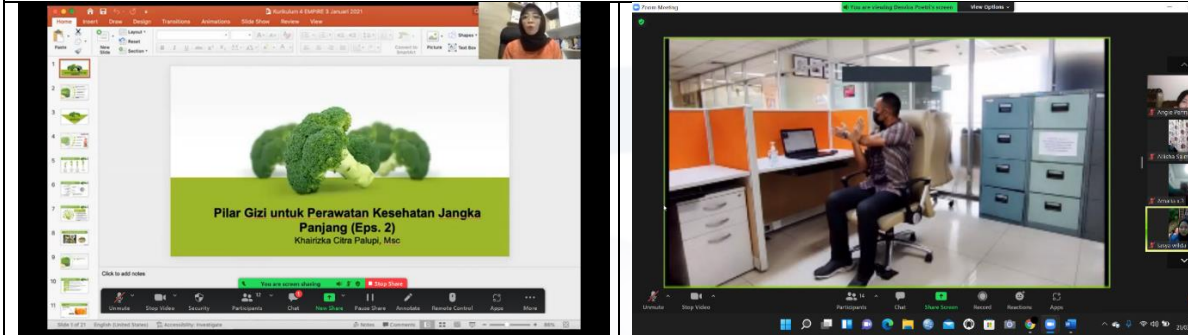
Pertemuan Ke-1

Pertemuan ke-2

Pertemuan Ke-3



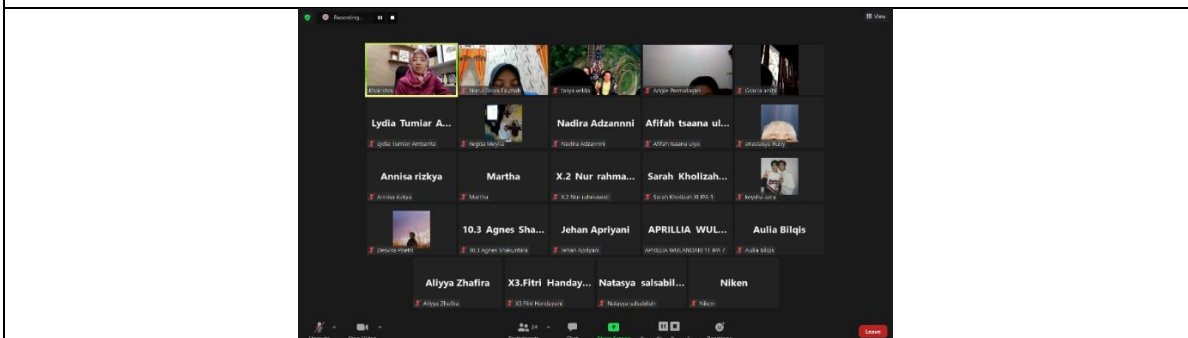
Pertemuan Ke-4



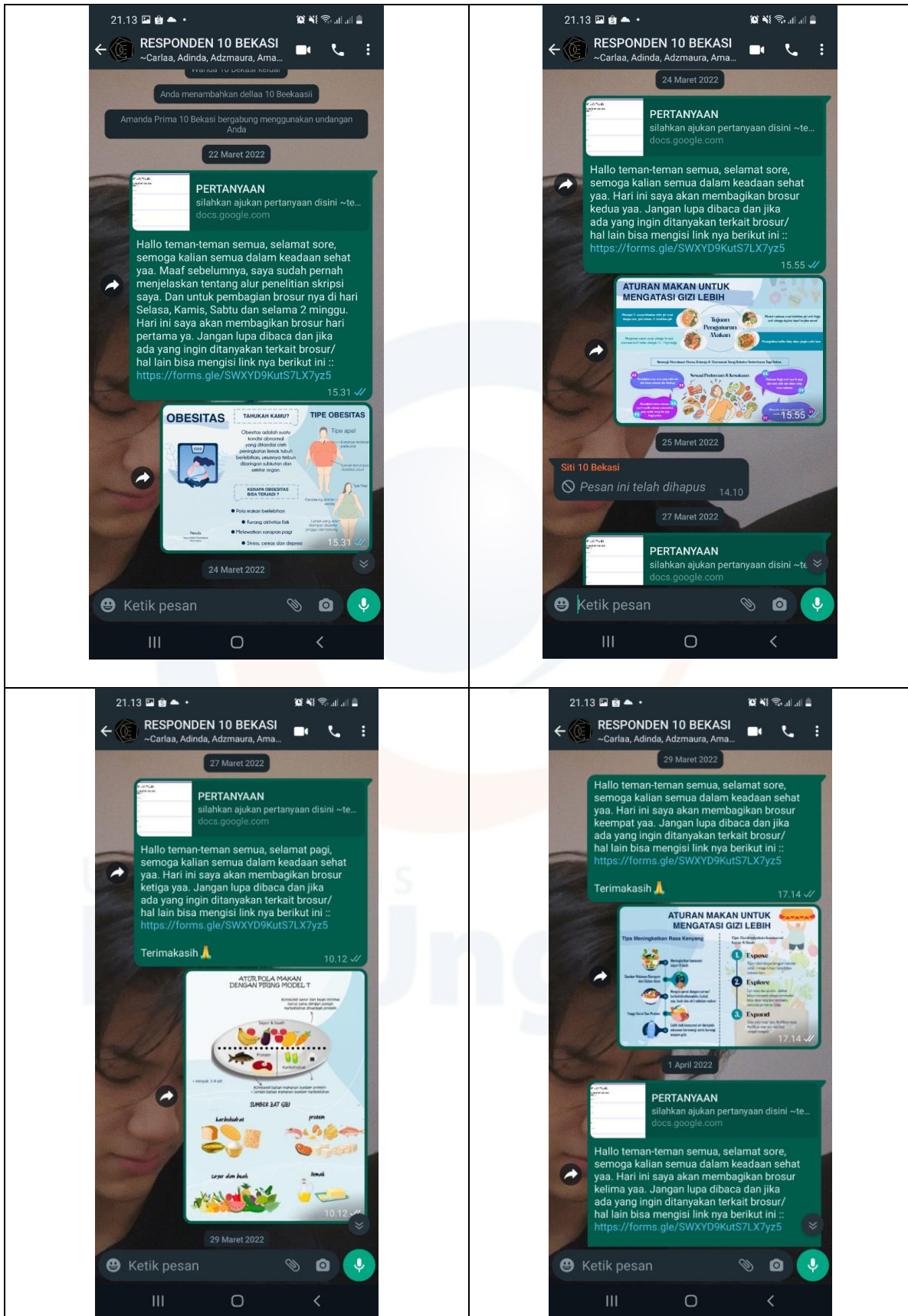
Pertemuan Ke-5

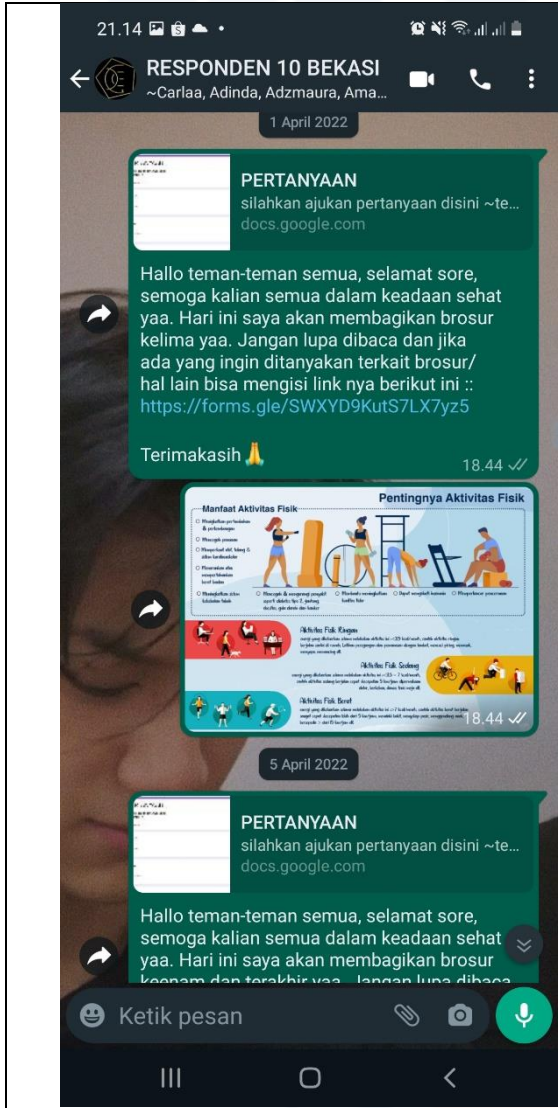


Pertemuan Ke-6



Lampiran 8. Media Brosur *Online* "Gizi Lebih"





9. Pemberian Asuhan Gizi Responden

Intervensi Responden

Nama : Ni. Gracia Anita P

Usia (tahun) : 15 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Pelajar

TB (cm) : 148

BB (kg) : 82.5

IMT :

$$\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} = \frac{82.5}{(1.48)^2} = 37.6 \text{ kg/m}^2 \text{ (obesitas)}$$

$$\text{IMT/U} = \frac{\text{IMT} - \text{Median}}{\text{Standar Deviasi} - \text{Median}} = \frac{37.6 - 20.5}{25.9 - 20.5} = 1.1 \text{ (+1SD/overweight)}$$

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

Kelompok Data	Data
<u>Terapi Diet</u>	<p>Tujuan Diet Serat Tinggi Energi Rendah.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur dan kebutuhan fisik untuk mendapatkan Kesehatan tubuh secara menyeluruh Mencapai status gizi normal Mengurangi asupan energi sehingga tercapai penurunan berat badan 1 - 1 kg per minggu. <p>Syarat Diet Serat Tinggi Energi Rendah.</p> <ol style="list-style-type: none"> Energi yang cukup sesuai dengan umur, gender, dan aktivitas. Pengurangan energi diberikan secara bertahap dengan memperhatikan 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. Protein cukup, yaitu 10-15% dari kebutuhan energi total. Lemak cukup, yaitu 10-25% dari kebutuhan energi total. Untuk lemak jenuh dibatasi yaitu 6-8% dari total energi lemak. Dan diusahakan untuk konsumsi sumber makanan lemak tidak jenuh ganda yang memiliki kadar tinggi.

- Karbohidrat cukup, yaitu 50-60% dari energi total. Direkomendasikan makanan yang mengandung serat tinggi karena dapat memberikan rasa kenyang dan memperlambat pengosongan lambung. Gula sederhana dapat digantikan dengan gula buatan rendah
- 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 30-50 g/hari terutama serat tidak larut air yang berasal dari beras tumbuk, beras merah, roti whole wheat, sayuran dan buah.

Bahan Makanan Yang Dianjurkan

- Sumber Karbohidrat: Karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal, beras merah, havermout, dan roti whole wheat
- Sumber Protein Hewan: Daging tidak berlemak, ikan, telur, ayam tanpa kulit, keju dan susu rendah atau tanpa lemak
- Sumber Protein Nabati: Kacang-kacangan yang dikonsumsi dengan kulitnya seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan basil olahan kacang-kacangan yaitu tahu, tempe, oncom, ditumis, dikukus, dipanggang, susu kedelai.
- Sayuran: Sayuran yang serat tinggi seperti daun singkong, daun kacang panjang, daun papaya, brokoli, jagung muda, oyong, pare, kacang Panjang, buci, ketimun, kol, sawi, lobak- sayuran banyak serat: genjer, kapri, melinjo, pare, bayam, kangkung, labu siam, labu kuning, tomat, kembang kol.
- Buah: Buah-buahan yang tinggi serat seperti jeruk, nanas, mangga, salak, pisang, papaya, sirsak, apel, anggur, belimbing, pir, jambu biji, sawo.
- Lemak: Minuman tidak jenuh tunggal atau ganda seperti minyak kedelai, minyak jagung, olive oil, yang tidak digunakan untuk menakarorens.

Bahan Makanan Yang Tidak Dianjurkan

- Sumber Karbohidrat: Karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirop, kue yang manis dan gurih
- Sumber Protein Hewan: Daging berlemak banyak: unggas dengan kulit, daging kambing, daging bebek, sosis, kornet, sarden, ham, susu fullcream, susu kental manis
- Sumber Protein Nabati: Kacang-kacangan yang diolah dengan cara digoreng atau ditambahkan santan kental
- Sayuran: Sayuran yang dimasak menggunakan santan kental atau margarin mentega dalam jumlah banyak
- Buah: Durian, alpokat, manisan buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu fullcream atau susu kental manis
- Minuman: Soft drink, minuman beralkohol
- Lemak: Santan, margarin, mentega, minyak sayur.

Perhitungan Kebutuhan Pasien (Mifflin):

REE = (10 x BB) + (6,25 x TB) - (5 x U) - 161
 = (10 x 82,5) + (6,25 x 148) - (5 x 15) - 161
 = 1514
 TEE = REE x AF
 = 1514 x 1,55
 = 2346,7 kkal

Energi = 2346,7 - 500 = 1846,7 kkal

Protein = 15% x 1846,7 : 4 = 69,25 gram

Lemak = 25% x 1846,7 : 9 = 51,29 gram

Karbohidrat = 60% x 1846,7 : 4 = 277,01 gram

Serat = 29 g/hari

POLA MENU

Anjuran Jumlah Porsi (p) Bahan Makanan

No	Bahan Makanan/Penukar	Jumlah Porsi (p)
1	Makanan pokok	5
2	Protein hewani	3
3	Protein nabati	3
4	Sayuran	4
5	Buah	3
6	Minyak	4
7	Gula	3

Pembagian Porsi Makanan Sehari

Bahan Makanan/Penukar	Pagi	Snack Pagi	Siang	Snack Siang	Malam
Makanan pokok	2				3
Protein hewani	1				2
Protein nabati	1,5				1,5
Sayuran	2				2
Buah	1,5				1,5
Minyak	1,5				2,5
Gula	1				2

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
- Bj = Biji
- Btg = Batang
- Btr = Butir
- Bsr = Besar
- Gls = Geleak
- 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)
Bibun	¼ gls	50
Biscuit	4 bh ber	40
Bubur beras	2 gls	400
Hayesmouth	5 ½ sdm	45
Jagung	2 bj sdg	125
Kentang bitan	12 bj	125
Kraskers	5 bh ber	50
Macaroni	¼ 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

Aktivitas Fisik

Untuk mempertahankan BB normal waktunya adalah 150 menit/minggu dengan aktivitas fisik sedang. Untuk penurunan berat badan 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
 - Berjalan cepat
 - Berjalan cepat dengan beban yang berat (seperti menasendong anak membawa belanjaan)
 - Bersepeda dengan jalan datar dan sedikit tanjakan atau bisa menggunakan sepeda stasioner dengan beban sedang.
 - Menari
 - Olahraga kardio.
 - Berkebun
 - Temis meja
 - Berjalan menasendong tanjara
 - Basket
 - Skipping
 - Zumba
 - Latihan beban menggunakan dumbbell 2-3 kg 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 sore? Dst). Setiap hari waktu tidak sama tidak apa-apa asalkan tetap dilakukan olahraganya.

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Yoga + skipping	Boleh pilih Kardio / Aerobic / Zumba / Dance +Skipping	Boleh pilih Kardio / Aerobic / Zumba / Dance	Latihan beban (menggunakan dumbbell 2 kg dapat diganti dengan botol air mineral berisi semen tas, belanjaan dengan beban yang sama).	Boleh pilih Kardio / Aerobic / Zumba / Dance	Yoga + skipping	Latihan beban (menggunakan dumbbell 2 kg dapat diganti dengan botol air mineral berisi semen tas, belanjaan 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)

Sumber Karbohidrat

Energi 175 kkal, Protein 4 g, Karbohidrat 40 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Talas	½ bj sdg	125
Tape ber. Ketan	5 sdm	100
Tape singkong	1 ptg sdg	100
Tepung beras	8 sdm	50
Tepung hunkwa	10 sdm	50
Tepung maizena	10 sdm	50
Tepung sasu	8 sdm	50
Tepung singkong	5 sdm	50
Tepung tapioka	8 sdm	50
Tepung terigu	5 sdm	50
Ubi	1 bj 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 sgr	2 sdm	20
Kcg Mete	1 ½ sdm	15
Kcg Tanah liupas	2 sdm	15
Kcg Tolo	2 sdm	20
Kayu Kca tanah	1 sdm	15
Kembang tahu	1 lembar	20
Petai segar	1 bj ber	20
Oncom	1 ptg kcl	40

Sumber Protein Hewani

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

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Tahu	1 bj ber	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 ber	35
Ikan kembung	1/3 ekor sdg	30
Ikan lele	1/3 ekor sdg	40

Ikan jenua	1 ptg sdg	35
Ikan mas	1/3 ptg sdg	45
Ikan mujair	1/3 ptg sde	30
Ikan pindang	1/2 ekor sdg	25
Ikan segar	1 ptg sdg	40
Kerang	1/2 gls	90
Paku telur	2 1/2 btr	65
Rebon keong	2 sdm	10
Rebon biasa	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 bi sdg	170
Daging kambing	1 ptg sdg	40
Daging sapi	1 ptg sdg	35
Gunai 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	5 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 sde	45
Belut	3 ekor kcl	50
Corned beef	3 sdm	45
Daging babi	1 ptg sdg	50
Sardencis	1/2 ptg sdg	35
Kanins 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 bayang	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	Kacau
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisin	Labu siam
Daun kecipir	Labu waluh
Daun pakis	Pare
Daun waluh	Papaya muda
Genjer	Rebung
Jagung muda	Sawi
Jantung pisang	Tauge kedelai
Kol	Leroze
Kerubang kol	Wortel
Kayu muda	Tauge

Sayur Golongan C

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

Bahan Pangan	Bahan Pangan
Bayam merah	Kacang kapri
Daun katuk	Kluwih
Daun melinjo	Melinjo
Daun papaya	Nangka muda
Daun singkong	Tauge kedelai
Daun talas	

Buah-buahan

Energi 50 kkal, Karbohidrat 12 g

Bahan Pangan	URT	Berat (g)
Anggur	20 bh sdg	165
Apel merah	1 btr kcl	85
Apel hijau	1 bh sdg	75
Berbet	6 bh sdg	135
Belimbing	1 bh sdg	125-140
Belayah	1 ptg sdg	70
Cempedak	7 bi sdg	45
Duku	9 bh sdg	80
Durian	2 bi 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 satok	1 bh sdg	115
Jeruk manis	2 bh sdg	100

Jeruk nipis	1 ¼ gls	135
Kedondong	2 bh sdg	120
Kacang	1 bh bsr	105
Kesemek	½ buah	65
Kolang kaling	5 bh sdg	25
Kurma	3 bh	15
Kivi	1 ½ 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
Sayur	2 bh sdg	55
Semangka	1 ptg sdg	180
Sirsak	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
Kayu	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 kerbau	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
Kac. Almond (badam)	7 bh	10
Margarin jagung	1 sdm	5
Mavonnaise	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
Kayu trim	1 ptg kcl	15
Kelapa parut	2 ¼ 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		
Agar-agar	Geleatin	Gula alternatif:
Air kaldu	Kacang	1) Aspartam/energi rendah
Air mineral	Kopi	2) Sakarin
cajka	Teh	

Lampiran 10. Halaman Persetujuan Turun Lapang

HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nurul Shiva Fauziah
NIM : 20180302066
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : PENGARUH EDUKASI GIZI “EMPIRE” SEBELUM
RAMADHAN TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, SERAT,
GULA DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI DENGAN
GIZI LEBIH

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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 1 : Khairizka Citra Palupi, S.Gz, M.Sc., RD ()
Pembimbing 2 : Dessy Arvanti Utami, S.Gz, M.Sc ()
Penguji 1 : Lintang P. Dewanti, S.Gz, M.Gz ()
Penguji 2 : Putri Ronitawati, S.K.M., M.Si ()
Ditandatangani di : Bekasi
Tanggal : 21 Februari 2022

Lampiran 11. 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/II/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

Plt. Ketua

Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

* *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.

** Peneliti berkewajiban

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Mementahkan 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*.