

LAMPIRAN 1
NASKAH PENJELASAN
PENGARUH PEMBERIAN *SNACK BAR* TAPE KETAN HITAM DAN
BERAS HITAM TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PINGGANG DAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA DEWASA KEGEMUKAN DI
KECAMATAN CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT

Saya Mochamad Iqbal Perwiranegara H Mahasiswa Program Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung mulai bulan Januari s/d Februari 2019 akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Snack Bar* Tape Ketan Hitam Dan Beras Hitam Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang dan Indeks Massa Tubuh Pada Dewasa Kegemukan Di Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Snack Bar* Tape Ketan Hitam Dan Beras Hitam Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang dan Indeks Massa Tubuh Pada Dewasa Kegemukan Di Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Sasaran penelitian ini adalah warga di Desa Kidang Pananjung Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung berusia 25 – 60 tahun, perempuan yang memiliki IMT >25,0 kg/m² berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

Dalam penelitian ini, Bapak/Ibu akan diwawancarai selama kurang lebih 30 menit. Wawancara berupa keterangan diri, recall 1x24 jam, SFFQ asupan serat selama satu bulan terakhir, edukasi diet rendah kalori dan pengukuran berat badan, tinggi badan serta lingkar pinggang. Pelaksanaan recall 1x24 jam akan dilakukan seminggu sekali selama 30 hari untuk memantau diet yang dilakukan, sedangkan untuk pelaksanaan SFFQ asupan serat akan dilakukan pada awal dan akhir penelitian. Sedangkan, untuk edukasi diet dilakukan bersamaan dengan recall 1x24 jam. Pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar pinggang dilakukan di hari ke-1 penelitian dan hari ke-30 penelitian. Untuk kelompok intervensi

akan diberikan *Snack Bar* tape ketan hitam beras hitam sebanyak 1 keping selama 30 hari dengan frekuensi sehari sekali

Penelitian ini tidak ada efek samping/resiko yang berarti. Manfaat penelitian ini Bapak/Ibu akan mengetahui ukuran lingkar pinggang, berat badan dan tinggi badan. Dengan hasil tersebut, dapat dilakukan/pencegahan alternatif yang alamiah dalam menanggulangi peningkatan lingkar pinggang dan berat badan serta mengetahui diet rendah kalori.

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak ikut dalam penelitian ini. Apabila Bapak/Ibu telah memutuskan untuk ikut serta, Bapak/Ibu juga dapat mengundurkan diri jika tidak berkenan selama penelitian. Namun, bila Bapak/Ibu tidak mengikuti prosedur yang telah diberikan oleh peneliti keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini berakhir. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan keadaan Bapak/Ibu akan dirahasiakan dan disimpan di peneliti dan hanya digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Kompensasi yang diberikan berupa barang di akhir penelitian sebagai ungkapan terimakasih. Untuk, kelompok kontrol akan diberikan *Snack Bar* tape ketan hitam di akhir penelitian.

Bila Bapak/Ibu memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi peneliti, yaitu Mochamad Iqbal Perwiranegara H yang beralamat di Jl. H Bardan 3C No. 3 RT 03 RW 10 Kelurahan Kujangsari Kecamatan Bandung Kidul Kota Bandung atau menghubungi nomer ini 082118363762.

LAMPIRAN 3
FORM DATA KARAKTERISTIK SAMPEL
PENGARUH PEMBERIAN *SNACK BAR* TAPE KETAN HITAM DAN
BERAS HITAM TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PINGGANG DAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA DEWASA KEGEMUKAN DI
KECAMATAN CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT

No Responden :
Tanggal Wawancara :
Nama :
Jenis Kelamin :
Usia : tahun
Pendidikan :
Pekerjaan :
Aktivitas Fisik :
Alamat :
No. Telp :

A. PENGUKURAN ANTROPOMETRI SEBELUM INTERVENSI

Lingkar Pinggang : cm
Berat Badan : kg
Tinggi Badan : cm

B. PENGUKURAN ANTROPOMETRI SETELAH INTERVENSI

Lingkar Pinggang : cm
Berat Badan : kg
Tinggi Badan : cm

LAMPIRAN 4

**FORM SEMIQUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESIONER (SFFQ)
ASUPAN SERAT PENGARUH PEMBERIAN SNACK BAR TAPE KETAN
HITAM DAN BERAS HITAM TERHADAP PENURUNAN LINGKAR
PINGGANG DAN INDEKS MASSA TUBUH PADA DEWASA KEGEMUKAN
DI KECAMATAN CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT**

No Sampel :
Nama Sampel :
Tanggal Wawancara :

No	Bahan Makanan	Frekuensi			Penukar	URT	Berat (gr)	Jumah (gr)/hari	Energi Kkal	Lemak (gr)	Serat (gr)
		Bulan	Minggu	Hari							
Karbohidrat											
1	Nasi										
2	Jagung										
3	Singkong										
4	Roti putih										
5	Roti Gandum										
6	Havermout										
7	Sukun										
8	Talas										
9											
10											
Protein Hewani											
11	Bakso										
12	Daging Sapi										
13	Daging Ayam										
14	Telur Ayam										
15	Telur Puyuh										
16	Telur Bebek										
17	Bebek										

LAMPIRAN 5
FORM RECALL

**PENGARUH PEMBERIAN *SNACK BAR* TAPE KETAN HITAM DAN
BERAS HITAM TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PINGGANG DAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA DEWASA KEGEMUKAN DI KECAMATAN
CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT**

Tanggal :

Enumerator :

Nama :

Waktu Makan	Hidangan	Bahan Makanan	URT	Berat

LAMPIRAN 6

**PENGARUH PEMBERIAN *SNACK BAR* TAPE KETAN HITAM DAN
BERAS HITAM TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PINGGANG DAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA DEWASA KEGEMUKAN DI KECAMATAN
CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT**

Nama Responden :

No	Tanggal dan Waktu	Sisa Snack Bar Tape Ketan Hitam Beras Hitam	Paraf Sampel	Paraf Petugas
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

LAMPIRAN 7

LEAFLET EDUKASI DIET RENDAH KALORI

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

* URT = Ukuran Tubuh Terapan



Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Roti Bakar	Nasi	Kentang
Telur Rebus	Pepes Ikan Mas	Panggang
Jus Wortel dan pepaya	Tumis Tempe	Samur Ayam
	Sayur Asam	Perkedel tahu panggang
	Lalapan dan sambal	Setup Brokoli, wortel, buncis, mangga
Selingan	Jambu Biji	
Snack		
Apel	Selingan	Selingan
Susu rendah lemak	Snack	Susu
	Pisang Kukus	
	Teh Tawar	

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penunjang

Informasi lebih lanjut akses : sigim@com
 Email : gklinik@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



Kementerian Kesehatan RI
2011

DIET RENDAH KALORI



Lakukan diet secara bertahap dan lakukan aktivitas fisik secara teratur..

Tujuan Diet:

- Mencapai berat badan yang diinginkan dengan tetap mempertahankan status gizi yang optimal.
- Meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Cara Mengatur Diet:

- Jangan makan camilan berlebihan
- Jangan makan diatas jam 19.00, bila terasa lapar makanlah buah

Strategi Makan:

- Jangan makan sambil tiduran
- Minum air putih dulu sebelum makan
- Dikunyah > 20 x sebelum makan
- Gunakan piring kecil

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Timbanglah berat badan setiap hari untuk mengontrol perubahan
- Olahraga secara teratur, dan teratur minimal 3 kali seminggu
- Hati-hati menggunakan obat-obatan atau suplemen kecuali atas nasihat dokter
- Apabila berat badan telah mencapai berat badan normal maka perlu dipertahankan dengan makan sesuai pola gizi seimbang





Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANIURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, haver/mout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
SUMBER PROTEIN HEWANI	daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak	daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, paji, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai	kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	kacang merah, oncom, kacang mente
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gembas, kangkung, kacang, kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.		sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti: kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah : jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, pempadak, nenas dan buah-buahan yang diawet

LAMPIRAN 8 HASIL ANALISIS STATISTIK

ANALISIS UNIVARIABEL Klp Intervensi

Statistics

Usia

N	Valid	24
	Missing	0
Mean		42,17
Median		42,50
Std. Deviation		3,761
Range		16
Minimum		34
Maximum		50

Jns_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	1	4,2	4,2	4,2
	Perempuan	23	95,8	95,8	100,0
Total		24	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	11	45,8	45,8	45,8
	SMP	5	20,8	20,8	66,7
	SMA	6	25,0	25,0	91,7
	D3	1	4,2	4,2	95,8
	S1	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	21	87,5	87,5	87,5
	Buruh	1	4,2	4,2	91,7
	Wiraswasta	1	4,2	4,2	95,8
	Guru	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	24	100,0	100,0	100,0

Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sunda	24	100,0	100,0	100,0

Statistics

		Asupan_Serat_Pr e	Asupan_Serat_Po st	Peningkatan_sera t
N	Valid	24	24	24
	Missing	0	0	0
Mean		7,7250	9,3475	1,6225
Median		6,9000	9,0000	1,6000
Std. Deviation		2,75543	2,77346	,51933
Range		10,40	9,80	2,10
Minimum		4,00	5,90	,70
Maximum		14,40	15,70	2,80

Statistics

	BB_Pre	BB_Post	Penurunan_ BB	IMT_Pre	IMT_Post	Penurunan _IMT	LP_Pre	LP_P ost
--	--------	---------	------------------	---------	----------	-------------------	--------	-------------

N	Valid	24	24	24	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		69,1333	67,6333	1,5000	30,7619	30,1335	,6285	91,9000	84,9625
Median		70,2000	68,5000	1,3500	31,3482	30,6594	,5495	92,5500	83,2000
Std. Deviation		8,88598	8,74010	,80811	3,28547	3,31262	,46054	7,73327	8,58446
Range		37,00	37,40	2,80	12,84	13,59	1,64	31,70	39,60
Minimum		50,80	49,10	,50	25,07	24,25	,05	77,30	71,00
Maximum		87,80	86,50	3,30	37,90	37,84	1,69	109,00	110,60

Kelompok kontrol

Statistics

Usia

N	Valid	24
	Missing	0
Mean		41,96
Median		42,00
Std. Deviation		7,596
Range		37
Minimum		28
Maximum		65

Jns_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	4	16,7	16,7	16,7
	Perempuan	20	83,3	83,3	100,0

Total	24	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	6	25,0	25,0	25,0
	SMP	9	37,5	37,5	62,5
	SMA	7	29,2	29,2	91,7
	S1	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	16	66,7	66,7	66,7
	Buruh	3	12,5	12,5	79,2
	Wiraswasta	1	4,2	4,2	83,3
	Guru	1	4,2	4,2	87,5
	PNS	3	12,5	12,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	24	100,0	100,0	100,0

Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sunda	24	100,0	100,0	100,0

Statistics

	Asupan_Serat_Pr e	Asupan_Serat_Po st	Peningkatan_sera t
--	----------------------	-----------------------	-----------------------

N	Valid	24	24	24
	Missing	0	0	0
Mean		8,1417	10,2492	2,1075
Median		7,5000	10,0500	2,0850
Std. Deviation		3,20366	3,33037	,63963
Range		10,80	10,91	2,00
Minimum		2,80	4,87	1,10
Maximum		13,60	15,78	3,10

Statistics

		BB_Pre	BB_Post	Penurunan_BB	IMT_Pre	IMT_Post	Penurunan_IMT	LP_Pre	LP_Post	Perubahan_LP
N	Valid	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		69,2333	69,1500	,0833	30,0446	29,7798	,2647	90,1833	87,042	3,1792
Median		66,2000	66,5000	-,3500	29,6409	28,8593	,1773	92,0500	86,4000	2,2500
Std. Deviation		10,09618	9,76257	1,14386	3,45568	3,37053	,64331	7,66089	7,25124	4,73562
Range		38,20	35,70	4,50	13,59	12,18	2,23	31,90	26,00	15,80
Minimum		59,30	58,70	-1,40	25,71	25,63	-,64	74,00	73,00	-4,40
Maximum		97,50	94,40	3,10	39,30	37,81	1,59	105,90	99,00	11,40

Uji Normalitas data

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	Intervensi	,121	24	,200 [*]	,984	24	,958
	Kontrol	,102	24	,200 [*]	,936	24	,135
Asupan_Serat_Pre	Intervensi	,145	24	,200 [*]	,910	24	,035
	Kontrol	,139	24	,200 [*]	,948	24	,245
Asupan_Serat_Post	Intervensi	,135	24	,200 [*]	,922	24	,064
	Kontrol	,081	24	,200 [*]	,960	24	,439

Peningkatan_serat	Intervensi	,109	24	,200*	,976	24	,823
	Kontrol	,147	24	,195	,941	24	,170

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BB_Pre	Intervensi	,160	24	,117	,950	24	,270
	Kontrol	,195	24	,019	,864	24	,004
BB_Post	Intervensi	,161	24	,108	,962	24	,475
	Kontrol	,185	24	,033	,889	24	,013
Penurunan_BB	Intervensi	,152	24	,157	,898	24	,020
	Kontrol	,195	24	,019	,917	24	,051
IMT_Pre	Intervensi	,114	24	,200*	,966	24	,563
	Kontrol	,130	24	,200*	,911	24	,038
IMT_Post	Intervensi	,099	24	,200*	,978	24	,865
	Kontrol	,147	24	,193	,906	24	,029
Penurunan_IMT	Intervensi	,134	24	,200*	,935	24	,125
	Kontrol	,138	24	,200*	,938	24	,145
LP_Pre	Intervensi	,109	24	,200*	,975	24	,783
	Kontrol	,135	24	,200*	,974	24	,764
LP_Post	Intervensi	,137	24	,200*	,937	24	,139
	Kontrol	,121	24	,200*	,962	24	,475
Perubahan_LP	Intervensi	,146	24	,200*	,952	24	,302
	Kontrol	,140	24	,200*	,928	24	,086

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

a. Lilliefors Significance Correction

ANALISIS BIVARIABEL

T-Test

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Usia	Intervensi	24	42,17	3,761	,768

Kontrol	24	41,96	7,596	1,550
---------	----	-------	-------	-------

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 of the Difference	
									Lower	Upper
Usia	Equal variances assumed	4,252	,045	,120	46	,905	,208	1,730	-3,274	3,691
	Equal variances not assumed			,120	33,638	,905	,208	1,730	-3,309	3,726

Crosstabs

Jns_kelamin * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Jns_kelamin	Laki-laki	Count	1	4	5
		% within Kelompok	4,2%	16,7%	10,4%
	Perempuan	Count	23	20	43
		% within Kelompok	95,8%	83,3%	89,6%
Total	Count	24	24	48	
	% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2,009 ^a	1	,156		
Continuity Correction ^b	,893	1	,345		
Likelihood Ratio	2,137	1	,144		
Fisher's Exact Test				,348	,174
Linear-by-Linear Association	1,967	1	,161		
N of Valid Cases	48				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Pendidikan * Kelompok

Crosstab

		Kelompok		Total	
		Intervensi	Kontrol		
Pendidikan	SD	Count	11	6	17
		% within Kelompok	45,8%	25,0%	35,4%
SMP	Count	5	9	14	
		% within Kelompok	20,8%	37,5%	29,2%
SMA	Count	6	7	13	
		% within Kelompok	25,0%	29,2%	27,1%
D3	Count	1	0	1	
		% within Kelompok	4,2%	0,0%	2,1%
S1	Count	1	2	3	
		% within Kelompok	4,2%	8,3%	6,3%
Total	Count	24	24	48	
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,024 ^a	4	,403
Likelihood Ratio	4,455	4	,348
Linear-by-Linear Association	,800	1	,371
N of Valid Cases	48		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,50.

Pekerjaan * Kelompok**Crosstab**

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Count	21	16	37
		% within Kelompok	87,5%	66,7%	77,1%
	Buruh	Count	1	3	4
		% within Kelompok	4,2%	12,5%	8,3%
	Wiraswasta	Count	1	1	2
		% within Kelompok	4,2%	4,2%	4,2%
	Guru	Count	1	1	2
		% within Kelompok	4,2%	4,2%	4,2%
	PNS	Count	0	3	3
		% within Kelompok	0,0%	12,5%	6,3%
Total		Count	24	24	48
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,676 ^a	4	,322
Likelihood Ratio	5,883	4	,208
Linear-by-Linear Association	3,003	1	,083
N of Valid Cases	48		

a. 8 cells (80,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,00.

Agama * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Agama	Islam	Count	24	24	48
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%
Total		Count	24	24	48
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value
Pearson Chi-Square	. ^a
N of Valid Cases	48

a. No statistics are computed because Agama is a constant.

Suku * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Suku	Sunda	Count	24	24	48

	% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%
Total	Count	24	24	48
	% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value
Pearson Chi-Square	. ^a
N of Valid Cases	48

a. No statistics are computed because Suku is a constant.

Crosstabs

Usia_kat * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Usia_kat	<=30 tahun	Count	0	2	2
		% within Kelompok	0,0%	8,3%	4,2%
	31-40 tahun	Count	7	8	15
		% within Kelompok	29,2%	33,3%	31,3%
	41-50 tahun	Count	17	14	31
		% within Kelompok	70,8%	58,3%	64,6%
Total		Count	24	24	48
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,357 ^a	2	,308
Likelihood Ratio	3,130	2	,209
Linear-by-Linear Association	1,581	1	,209
N of Valid Cases	48		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,00.

Crosstabs

Aktifitas_fisik * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Aktifitas_fisik	Ringan	Count	16	17	33
		% within Kelompok	66,7%	70,8%	68,8%
	Sedang	Count	8	7	15
		% within Kelompok	33,3%	29,2%	31,3%
Total	Count	24	24	48	
	% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,097 ^a	1	,755		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,097	1	,755		
Fisher's Exact Test				1,000	,500
N of Valid Cases	48				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,50.

b. Computed only for a 2x2 table

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Asupan_Serat_Pre	Intervensi	24	7,7250	2,75543	,56245
	Kontrol	24	8,1417	3,20366	,65394
Asupan_Serat_Post	Intervensi	24	9,3475	2,77346	,56613
	Kontrol	24	10,2492	3,33037	,67981
Peningkatan_serat	Intervensi	24	1,6225	,51933	,10601
	Kontrol	24	2,1075	,63963	,13056

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Asupan_S erat_Pre	Equal variances assumed	1,164	,286	-,483	46	,631	-,41667	,86255	-2,15289	1,31956
	Equal variances not assumed			-,483	44,993	,631	-,41667	,86255	-2,15394	1,32060
Asupan_S erat_Post	Equal variances assumed	1,030	,315	-1,019	46	,313	-,90167	,88467	-2,68242	,87908
	Equal variances not assumed			-1,019	44,541	,314	-,90167	,88467	-2,68399	,88066
Peningkat an_serat	Equal variances assumed	2,421	,127	-2,884	46	,006	-,48500	,16818	-,82353	-,14647
	Equal variances not assumed			-2,884	44,138	,006	-,48500	,16818	-,82392	-,14608

Klp Intervensi T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	BB_Pre	69,1333	24	8,88598	1,81384
	BB_Post	67,6333	24	8,74010	1,78406
Pair 2	IMT_Pre	30,7619	24	3,28547	,67064
	IMT_Post	30,1335	24	3,31262	,67619
Pair 3	LP_Pre	91,9000	24	7,73327	1,57855
	LP_Post	84,9625	24	8,58446	1,75229

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BB_Pre & BB_Post	24	,996	,000
Pair 2	IMT_Pre & IMT_Post	24	,990	,000
Pair 3	LP_Pre & LP_Post	24	,874	,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	BB_Pre - BB_Post	1,50000	,80811	,16495	1,15876	1,84124	9,093	23	,000
Pair 2	IMT_Pre - IMT_Post	,62845	,46054	,09401	,43398	,82292	6,685	23	,000
Pair 3	LP_Pre - LP_Post	6,93750	4,17287	,85178	5,17545	8,69955	8,145	23	,000

T-Test klp Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	BB_Pre	69,2333	24	10,09618	2,06087
	BB_Post	69,1500	24	9,76257	1,99278
Pair 2	IMT_Pre	30,0446	24	3,45568	,70539
	IMT_Post	29,7798	24	3,37053	,68801
Pair 3	LP_Pre	90,1833	24	7,66089	1,56377
	LP_Post	87,0042	24	7,25124	1,48015

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BB_Pre & BB_Post	24	,994	,000
Pair 2	IMT_Pre & IMT_Post	24	,983	,000
Pair 3	LP_Pre & LP_Post	24	,800	,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	BB_Pre - BB_Post	,08333	1,14386	,23349	-,39967	,56634	,357	23	,724
Pair 2	IMT_Pre - IMT_Post	,26474	,64331	,13132	-,00690	,53639	2,016	23	,056
Pair 3	LP_Pre - LP_Post	3,17917	4,73562	,96665	1,17949	5,17884	3,289	23	,003

T-Test**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
BB_Pre	Intervensi	24	69,1333	8,88598	1,81384

	Kontrol	24	69,2333	10,09618	2,06087
BB_Post	Intervensi	24	67,6333	8,74010	1,78406
	Kontrol	24	69,1500	9,76257	1,99278
Penurunan_BB	Intervensi	24	1,5000	,80811	,16495
	Kontrol	24	,0833	1,14386	,23349

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--	----------	---	------	----------------	-----------------

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 of the Difference	
									Lower	Upper
BB_Pre	Equal variances assumed	1,190	,281	-,036	46	,971	-,10000	2,74540	-5,62620	5,42620
	Equal variances not assumed			-,036	45,270	,971	-,10000	2,74540	-5,62861	5,42861
BB_Post	Equal variances assumed	1,279	,264	-,567	46	,573	-1,51667	2,67470	-6,90057	3,86723
	Equal variances not assumed			-,567	45,448	,573	-1,51667	2,67470	-6,90233	3,86900
Penurunan_BB	Equal variances assumed	4,223	,046	4,955	46	,000	1,41667	,28588	,84122	1,99211
	Equal variances not assumed			4,955	41,380	,000	1,41667	,28588	,83948	1,99385

IMT_Pre	Intervensi	24	30,7619	3,28547	,67064
	Kontrol	24	30,0446	3,45568	,70539
IMT_Post	Intervensi	24	30,1335	3,31262	,67619
	Kontrol	24	29,7798	3,37053	,68801
Penurunan_IMT	Intervensi	24	,6285	,46054	,09401
	Kontrol	24	,2647	,64331	,13132

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 of the Difference	
									Lower	Upper
IMT_Pre	Equal variances assumed	,006	,937	,737	46	,465	,71737	,97331	-1,24180	2,67655
	Equal variances not assumed			,737	45,883	,465	,71737	,97331	-1,24193	2,67668

IMT_Post	Equal variances assumed	,047	,830	,367	46	,716	,35367	,96467	-1,58811	2,29544
	Equal variances not assumed			,367	45,986	,716	,35367	,96467	-1,58812	2,29545
Penurunan_IMT	Equal variances assumed	1,658	,204	2,252	46	,029	,36371	,16150	,03863	,68878
	Equal variances not assumed			2,252	41,671	,030	,36371	,16150	,03772	,68970

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
LP_Pre	Intervensi	24	91,9000	7,73327	1,57855
	Kontrol	24	90,1833	7,66089	1,56377
LP_Post	Intervensi	24	84,9625	8,58446	1,75229
	Kontrol	24	87,0042	7,25124	1,48015
Perubahan_LP	Intervensi	24	6,9375	4,17287	,85178
	Kontrol	24	3,1792	4,73562	,96665

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 of the Difference	
									Lower	Upper
LP_Pre	Equal variances assumed	,076	,785	,773	46	,444	1,71667	2,22198	-2,75595	6,18928
	Equal variances not assumed			,773	45,996	,444	1,71667	2,22198	-2,75596	6,18929
LP_Post	Equal variances assumed	,322	,573	-,890	46	,378	-2,04167	2,29377	-6,65879	2,57546
	Equal variances not assumed			-,890	44,749	,378	-2,04167	2,29377	-6,66227	2,57894
Perubahan_LP	Equal variances assumed	1,292	,262	2,917	46	,005	3,75833	1,28839	1,16493	6,35173
	Equal variances not assumed			2,917	45,283	,005	3,75833	1,28839	1,16382	6,35284

**ASUPAN ENERGI DAN LEMAK
Klp Intervensi**

Statistics

		Asupan_Energi	Asupan_lemak
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		1441,2667	48,4667
Median		1525,5000	50,6000
Std. Deviation		299,49515	10,34230
Range		1314,40	53,00
Minimum		559,60	15,40
Maximum		1874,00	68,40

Klp Kontrol

Statistics

		Asupan_Energi	Asupan_lemak
N	Valid	24	24

Missing	0	0
Mean	1396,6208	46,1500
Median	1483,0000	45,0000
Std. Deviation	270,16588	13,26548
Range	975,80	49,70
Minimum	750,20	16,90
Maximum	1726,00	66,60

UJI NORMALITAS DATA

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Asupan_Energi	Intervensi	,175	24	,057	,891	24	,014
	Kontrol	,203	24	,012	,903	24	,025
Asupan_lemak	Intervensi	,198	24	,016	,873	24	,006
	Kontrol	,124	24	,200*	,957	24	,388

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

a. Lilliefors Significance Correction

ANALISA BIVARIABEL Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Asupan_Energi	Intervensi	24	25,92	622,00
	Kontrol	24	23,08	554,00
	Total	48		
Asupan_lemak	Intervensi	24	25,67	616,00
	Kontrol	24	23,33	560,00
	Total	48		

Test Statistics^a

	Asupan_Energi	Asupan_lemak
Mann-Whitney U	254,000	260,000
Wilcoxon W	554,000	560,000
Z	-,701	-,577
Asymp. Sig. (2-tailed)	,483	,564

a. Grouping Variable: Kelompok