

## LAMPIRAN

## Lampiran 1. Formulir PSP

### PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

Saya: Selsabilla Aulia Wardhani, Mahasiwa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan Tim, bermaksud melaksanakan penelitian dengan Judul: **“Pengaruh Pemberian *Snack* Berbasis Ikan Gabus (*Channa striata*) terhadap Asupan Zat Gizi Makro, LILA, dan IMT pada Siswi Risiko KEK di SMAN 1 Singosari Kabupaten Malang”**.

Tujuan Umum: Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis Pengaruh Pemberian *Snack* Berbasis Ikan Gabus terhadap Asupan Zat Gizi Makro, LILA, dan IMT pada Siswi Risiko KEK di SMAN 1 Singosari.

#### **Perlakuan yang diterapkan pada subyek:**

Siswi yang menjadi responden pada penelitian ini akan diwawancara menggunakan form data antropometri (BB, TB, LILA), dan form Recall 24 jam untuk mengetahui asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Setelah itu, dilakukan intervensi berupa pemberian *snack* ikan gabus (*Channa striata*) dengan berat sebesar 20 g/biji sebanyak 3-5 biji/2 kali pemberian dalam satu minggu selama dua bulan. Kemudian hari ke dua pada minggu terakhir sebelum intervensi berakhir, responden akan diwawancara kembali menggunakan form recall 24 jam guna mengetahui asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan :

- 1) Memperoleh informasi tentang manfaat *snack* ikan gabus (*Channa striata*) dan sayuran
- 2) Memperoleh informasi mengenai kondisi status gizi dan asupan zat gizi.
- 3) Mendapatkan pendampingan gizi dan proses perbaikan status gizi
- 4) Memperoleh hak atas kerahasiaan informasi

Kerahasiaan:

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebutkan nama (kode), alamat, nomor telpon atau identitas penting lainnya yang dianggap rahasia. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam proses

penelitian ini. Data yang diambil akan disimpan selama 1 tahun, setelah itu akan dimusnahkan.

**Bahaya Potensial:**

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden sebagai subyek dalam penelitian ini, oleh karena intervensi diberikan dalam bentuk *snack* yang aman dikonsumsi oleh responden.

**Hak untuk Undur Diri:**

Keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

Apabila terdapat hal-hal yang membutuhkan penjelasan, siswa-siswi dapat menghubungi peneliti: Selsabilla Aulia Wardhani (085334520220).

PENELITI



Selsabilla Aulia Wardhani

## Lampiran 2. Formulir Persetujuan Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"  
Reg.No.:721 / KEPR-POLKESMA/ 2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh  
*The research protocol proposed by* Selsabilla Aulia Wardhani  
Peneliti Utama  
*Principal In Investigator* Selsabilla Aulia Wardhani

Nama Institusi  
*Name of the Institution* Poltekkes Kemenkes Malang

Dengan Judul  
Pengaruh Pemberian Snack Berbasis Ikan Gabus (*Channa striata*) dan Sayuran terhadap Asupan Zat Gizi Makro, LILA, dan IMT pada Siswi Risiko KEK Di SMAN 1 Singosari Kabupaten Malang  
*The Influence of Cork-Based Snacks (Channa striata) and Vegetables on Intake of Macro Nutrients, LILA, and BMI on Students KEK at SMAN 1 Singosari Kabupaten Malang*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Agustus 2022 sampai dengan 18 Agustus 2023

*This declaration of ethics applies during the period August 18, 2022 until August 18, 2023*

Malang, 18 Agustus 2022  
Head of Committee

Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd  
NIP. 196312011987032002


### Lampiran 3. Formulir *Informed Consent*

3

#### **INFORMED CONSENT**

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul "**Pengaruh Pemberian Snack Berbasis Ikan Gabus (*Channa striata*) terhadap Asupan Zat Gizi Makro, LILA, dan IMT pada Remaja Putri Risiko Kurang Energi Kronik di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang**". Saya memutuskan setuju/tidak setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun

Malang, 16 Agustus 2022  
Mengetahui  
Ketua Pelaksana Penelitian

  
**Selsabila Aulia Wardhani**  
NIM. P17111193038

Malang, 16 Agustus 2022  
Yang memberikan persetujuan  
Kepala SMAN I SINGOSARI  
  
  
**(Hanik Purbatin Artiningsih, S. Pd**  
NIP. 196503111989032012)

Lampiran.

## DAFTAR NAMA SISWA SEBAGAI PARTISIPAN PENELITIAN

DAFTAR NAMA RESPONDEN RISIKO KEK				
NO	NAMA	KELAS	NOMOR HP	TANDA TANGAN
1.	TALITHA MAHIA RIZQULLAH	X IPA A	085853230800	
2.	DIFA DWI PERMATA SARI	X IPA A	08952953055	
3.	DAIVA RENATA SALSABILLA	X IPA B	082139535241	
4.	SALSABILA AZ-ZAHRA	X IPA B	083891446067	
5.	IKRIMAH ATTA ZAHRAWANI	X IPA B	083196833558	
6.	ASTRID KUSUMA AYU	X IPA C	082132132241	
7.	SITI ZAINATUL KHASANAH	X IPA C	081259474957	
8.	GHEA YORIN PUTERI RIKAR	X IPA C	081332392808	
9.	REVINA ERDIANTI	X IPA C	082132387209	
10.	CAILAH CHANDRA KURNIAWAN	X IPA D	082232926888	
11.	HANA MEILANY MAHMUDAH	X IPA D	089643522498	
12.	MAGDALENA AMANDA TOMATALA	X IPA D	081253360759	
13.	NADIA ALYA KANAHAYA	X IPA D	081326038159	
14.	AMEYRA MAIZAROH	X IPA E	089635511305	
15.	KHALIMATUS SAHARANI PRAMUDYAH	X IPA F	085954501053	
16.	AULYA	X IPA F	082143615224	
17.	MAGFIRA RAHMADHANI	X IPA G	081313128286	
18.	NABILA RACHEL AZRA HARYADI	X IPA G	089505765030	
19.	NABILLA NAZWA RAMADANI	X IPS A	082132679389	
20.	NADIA EKA HAPSARI	X IPS A	081330950337	
21.	RISKA INDAH MULIA	X IPS A	089680843068	
22.	ADELLIA ZAHWA	X IPS B	0895366997844	
23.	MARISA SALSABILLA VINKA	X IPS B	085607174370	
24.	CANTIKA EDSEL EDGINA	X IPS B	0895367081797	
25.	SALMA HANA SYAFIQOH	X IPS C	089601194063	
26.	FARA FIBRIANTI FAHREZY P.	X IPS C	085718690431	
27.	BUNGA TANJUNG HARUMNINGTYAS	X IPS C	081330950286	
28.	KINANTAN ALEA MAHADANA BASUNI	X IPS D	081232891706	
29.	SITI NUR AJIJAH	X IPS D	0821036829935	



30.	AQنيا YUSTIA AGUSTIN	X BHS	089530735109	<i>[Signature]</i>
31.	NATHANIA ALMA DEVIRA	X BHS	082143650797	<i>[Signature]</i>
32.	ANANDA SUCI TRI DWI LUTVIANA	X BHS	0881027369902	<i>[Signature]</i>
33.	RADITA PRAMESWARI PUTRANINGSANDI	X BHS	089686797181	<i>[Signature]</i>
34.	THALITHA SASIKIRANA SHAFI SALSABILA	X BHS	085775719076	<i>[Signature]</i>

Malang, 16 Agustus 2022  
Mengetahui  
Ketua Pelaksana Penelitian

**Selsabilla Aulia Wardhani**  
NIM. P17111193038



Malang, 16 Agustus 2022  
Yang memberikan persetujuan  
Kepala SMAN 1 SINGOSARI

**(Hanik Purbatin Artiningsih, S. Pd**  
NIP. 196503111989032012)

#### Lampiran 4. Formulir *Food Recall* 24 jam

Nama	: Talitha Mahia R.
Kelas	: X - IPA A
Hari/Tanggal	: Kamis, 18 - 8 - 2022
Hari Ke	: 1
No Hp	:

No	Waktu makan	Makanan	Bahan Makanan	Pengolahan	URT	Gram
1.	Pagi	Nasi	Beras	Dinanak	1 centong	
		Sayur Asem	Sayur kol kacang panjang	Direbus	2 sendok 2 sendok	
2.	Siang	Roti sosis	Sosis dan tepung	Digoreng	1 buah	
		Tahu isi bakso	Tahu dan bakso	Digoreng	1 buah	
		Nasi	Beras	Dinanak	2 centong	
		Sayur asem	Sayur kol Kacang panjang	Direbus	2 sendok 2 sendok	
		Perkedel	Kentang	Digoreng	1 buah	
		Tempe	Tempe	Digoreng	1 buah	
		Ayam suwir	Ayam	Ditumis	1 sendok	
		Kering tempe	Tempe dan kacang tanah	Ditumis	1 sendok	
3.	Sore	-	-	-	-	-

4.	Malam	Tahu telur	Tahu Telor	Digoreng dan dibumbui	1 butir telur dan setengah potong tahu	
		Lontong	Beras	Dinanak	1 bungkus	



## Lampiran 5. Formulir *Food record*

Nama: Magdalena Amanda Tomatala  
 Kelas : X IPA D  
 No. Hp: 085704943997

### REKAPAN FORMULIR FOOD RECORD

Hari, tanggal : Sabtu, 27 Agustus 2022

No	Waktu makan	Makanan	Bahan Makanan	Pengolahan	URT	Gram
1.	Makan pagi	Nasi	Beras	Ditanak	1 centong nasi	50
		Dadar jagung	Jagung terung	Digoreng	2 buah	40
		Sayur bayam	bayam	Direbus	3 sendok sayur	45
2.	Snack pagi	Dimsum	Ayam dan adonan	Dikukus	5 buah	20
3.	Makan siang	Nasi	Beras	Ditanak	1 centong nasi	50
		Dadar jagung	Jagung tepung	Digoreng	2 buah	40
		Sayur bayam	Bayam	Direbus	2 sendok sayur	30
		Pisang	Pisang hijau	-	1 buah	100
4.	Snack sore	-	-	-	-	-
5.	Makan malam	Nasi	Beras	Ditanak	1 centong	50
		Sayur bayam	Bayam	Direbus	2 centong sayur	30
		Telur	Telur	Digoreng	1 butir	50
6.	Snack malam	Pisang	Pisang hijau	-	1 buah	100
		Tomat	Tomat buah	-	1 buah	75

**Lampiran 6. Data Hasil Skrining Responden**

No	Nama	Umur (tahun)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Status Gizi	LiLA (cm)	Status Gizi
1.	TALITHA MAHIA RIZQULLAH	16	20,4	Normal	22,0	Kurang
2.	DIFA DWI PERMATA SARI	16	16,4	Kurang	19,0	Kurang
3.	DAIVA RENATA SALSABILLA	16	16,3	Kurang	21,5	Kurang
4.	SALSABILA AZ-ZAHRA	16	17,3	Kurang	21,5	Kurang
5.	IKRIMAH ATTA ZAHRAWANI	16	18,6	Normal	21,5	Kurang
6.	ASTRID KUSUMA AYU	16	20,5	Normal	24,4	Normal
7.	SITI ZAINATUL KHASANAH	16	17,9	Kurang	22,3	Kurang
8.	GHEA YORIN PUTERI RIKAR	16	18,4	Kurang	23,0	Kurang
9.	REVINA ERDIANTI	16	18,5	Normal	22,2	Kurang
10.	CAILAH CHANDRA KURNIAWAN	16	17,3	Kurang	22,5	Kurang
11.	HANA MEILANY MAHMUDAH	16	17,9	Kurang	22,0	Kurang
12.	MAGDALENA AMANDA TOMATALA	16	16,4	Kurang	22,5	Kurang
13.	NADIA ALYA KANAHAYA	16	15,5	Kurang	20,0	Kurang
14.	AMEYRA MAIZAROH	16	14,9	Kurang	18,0	Kurang
15.	KHALIMATUS SAHARANI PRAMUDYAH	16	17,1	Kurang	21,2	Kurang
16.	AULYA	16	18,4	Kurang	22,5	Kurang
17.	MAGFIRA RAHMADHANI	16	19,5	Normal	21,0	Kurang
18.	NABILA RACHEL AZRA HARYADI	16	17,5	Kurang	19,5	Kurang
19.	NABILA NAZWA RAMADANI	16	16,8	Kurang	19,5	Kurang
20.	NADIA EKA HAPSARI	16	15,1	Kurang	20,5	Kurang
21.	RISKA INDAH MULIA	16	15,7	Kurang	20,3	Kurang
22.	ADELLIA ZAHWA	16	16,5	Kurang	21,6	Kurang
23.	MARISA SALSABILLA VINKA	16	15,9	Kurang	20,6	Kurang
24.	CANTIKA EDSEL EDGINA	16	17,6	Kurang	22,0	Kurang
25.	SALMA HANA SYAFIQOH	16	14,8	Kurang	18,5	Kurang
26.	FARA FIBRIANTI FAHREZY P.	16	19,4	Normal	22,0	Kurang
27.	BUNGA TANJUNG HARUMNINGTYAS	16	18,1	Kurang	21,8	Kurang
28.	KINANTAN ALEA MAHADANA BASUNI	16	19,2	Normal	22,0	Kurang
29.	AQNIA YUSTIA AGUSTIN	16	16,9	Kurang	20,5	Kurang
30.	NATHANIA ALMA DEVIRA	16	16,4	Kurang	20,5	Kurang
31.	ANANDA SUCI TRI DWI LUTVIANA	16	18,1	Kurang	23,7	Normal
32.	RADITA PRAMESWARI PUTRANINGSANDI	16	17,9	Kurang	24,8	Normal
33.	THALITHA SASIKIRANA SHAFI	16	16,2	Kurang	21,5	Kurang

	SALSABILA					
--	-----------	--	--	--	--	--

**Lampiran 7. Master Tabel Pengukuran LILA dan IMT Responden**

No	Responden	Kelas	Pre-Test				Post-Test			
			BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	LILA (cm)	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	LILA (cm)
1	TMR	X IPA A	43.8	146.5	20.4	22.0	43.2	146.9	20.01	23.5
2	DDP	X IPA A	38.3	152.9	16.4	19.0	38.8	153.2	16.53	19.5
3	DRS	X IPA B	35.5	147.8	16.3	21.5	36.1	148	16.48	21.8
4	SAZ	X IPA B	37.2	146.5	17.3	21.5	37.8	147	18.5	23.7
5	IAZ	X IPA B	41.9	150.0	18.6	21.5	42.3	151.5	18.5	23.5
6	AKA	X IPA C	42.5	154.0	17.9	22.3	44.8	156	18.5	23.8
7	SZK	X IPA C	44.0	154.5	18.4	23.0	45.0	155	18.73	23.8
8	GYP	X IPA C	41.4	149.7	18.5	22.2	41.9	150.2	18.57	23.6
9	REE	X IPA C	43.2	158.0	17.3	22.5	45.2	160.4	18.56	23.8
10	CCK	X IPA D	46.7	159.2	18.4	21.8	47.8	159	18.9	22.4
11	HMM	X IPA D	42.9	154.6	17.9	22.0	42.8	154.5	18.9	23.7
12	MAT	X IPA D	43.5	163.0	16.4	22.5	44.0	162.5	16.66	22.7
13	NAK	X IPA D	38.2	156.8	15.5	20.0	38.2	157	15.6	20.6
14	AMM	X IPA E	35.4	154.0	14.9	18.0	36.4	155	15.1	20.3
15	KSP	X IPA F	40.1	153.0	17.1	21.2	41.9	154	17.67	21.5
16	AUL	X IPA F	40.4	148.0	18.4	22.5	41.0	148.3	18.64	23.7
17	MRR	X IPA G	42.6	147.8	19.5	21.0	42.5	149.2	19.09	23
18	NRA	X IPA G	40.5	152.2	17.5	19.5	41.0	152	17.74	21.5
19	NNR	X IPS A	38.9	152.2	16.8	19.5	40.8	152	17.65	21.4
20	NEH	X IPS A	33.2	148.5	15.1	20.5	35.1	149	15.81	21.6
21	RIM	X IPS A	34.9	149.0	15.7	20.3	38.0	149.5	17	20.5
22	AZZ	X IPS B	36.2	148.0	16.5	21.6	37.4	148.3	17	21.8

23	MSV	X IPS B	36.0	150.5	15.9	20.6	37.4	150.9	16.42	19
24	CEE	X IPS B	42.6	155.6	17.6	22.0	44.4	155.8	18.5	23
25	SHS	X IPS C	37.8	160.0	14.8	18.5	39.0	156.8	15.86	20.3
26	FFF	X IPS C	45.8	153.6	19.4	22.0	45.0	155	19.73	23.9
27	BTH	X IPS C	42.6	153.5	18.1	21.8	43.8	153.5	18.7	22.2
28	KAM	X IPS D	50.2	161.5	19.2	22.0	51.0	161.6	19.52	23.6
29	AYA	X BHS	41.2	156.2	16.9	20.5	42.6	155	17.73	21.5
30	NAD	X BHS	36.9	150.2	16.4	20.5	37.8	149	17.02	21.1
31	AST	X BHS	43.7	155.3	18.1	23.7	42.4	155	18.64	24
32	RPP	X BHS	49.9	166.9	17.9	24.8	50.7	167.3	18.52	25
33	TSS	X BHS	36.8	150.5	16.2	21.5	38.9	150.5	17.28	22.5

**Lampiran 8. Master Tabel Perhitungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Responden (*Food Recall* 24 jam)**

No	Responden	Kelas	Umur (tahun)	RECALL PRE-TEST				RECALL POST-TEST			
				Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
1	TMR	X IPA A	16	978.8	34.6	22.8	159.4	1429.9	64.1	70	142.1
2	DDP	X IPA A	16	1298.5	65.13	45.39	163.331	1298.5	65.13	45.39	163.33
3	DRS	X IPA B	16	2069.16	73.87	80.8	257.26	1109.5	45.9	42.9	134.1
4	SAZ	X IPA B	16	1079.83	36.41	43.85	135.14	1541.5	54	41.1	237.6
5	IAZ	X IPA B	16	1176	51.67	38.42	143.5	2253.37	85.36	48.15	366.55
6	AKA	X IPA C	16	1342	39.2	31.5	156.5	1371	61.3	52.8	176
7	SZK	X IPA C	16	1350.99	66.87	56.1	146.45	1883.1	72.3	68.9	250.5
8	GYP	X IPA C	16	1338	40.9	36.1	208.7	1710	70.7	43.9	248.8
9	REE	X IPA C	16	1700.3	64.7	73.6	191.3	1580	56.7	48.5	225.3
10	CCK	X IPA D	16	1310.64	78.13	56	115.41	1964	93.7	84	207.4
11	HMM	X IPA D	16	820.7	20.78	26.16	123.99	914.3	46.9	29.5	114.9
12	MAT	X IPA D	16	1625.36	47.44	71.25	188.04	978.7	33.1	38.5	125.6
13	NAK	X IPA D	16	648.6	25.2	19.2	91.8	1423.6	53.4	56	175.3
14	AMM	X IPA E	16	1171.32	60	32.86	150.93	1635	76.4	47.6	185.2
15	KSP	X IPA F	16	1935.98	83.52	56.96	266.32	2203	45.67	71.4	283.1
16	AUL	X IPA F	16	1578.8	71.02	50.92	205.18	1578.8	71.02	50.92	205.18
17	MRR	X IPA G	16	1678.6	49.98	79.5	187.4	1424	51.3	54.8	203
18	NRA	X IPA G	16	1108.7	36.06	24.56	186.78	1108.7	36.06	24.56	186.78
19	NNR	X IPS A	16	1463.9	67.6	83	113.6	1878.55	107.65	94.3	208.9
20	NEH	X IPS A	16	1817.43	61.29	36.98	306.59	1817.43	61.29	36.98	306.59
21	RIM	X IPS A	16	1536	54	46.8	154.2	2067	100.6	104.8	187.2
22	AZZ	X IPS B	16	1135.3	39.91	42.28	152.18	1829.4	58.2	54.7	184.2

23	MSV	X IPS B	16	1448	50.9	41.7	217.1	1144.8	48.5	43.8	144.1
24	CEE	X IPS B	16	1447	30.2	19.2	183.5	1670.1	45.87	51.01	255.68
25	SHS	X IPS C	16	1010	45.9	49.9	92	940.4	32.7	28.3	136.5
26	FFF	X IPS C	16	903.6	33.3	35.3	113.9	1765.8	32	99	195.7
27	BTH	X IPS C	16	1082	40.5	46.6	153.6	950.4	33.1	26.6	144.3
28	KAM	X IPS D	16	1279.65	23.97	35.23	254.3	1279.65	23.97	35.23	254.3
29	AYA	X BHS	16	1177	34.8	24.3	200	770.6	29.5	28.1	99.8
30	NAD	X BHS	16	434.6	17	8.5	69.6	1524.7	61.2	57.3	216.6
31	AST	X BHS	16	1236.02	62.15	50.57	133.9	2058.25	69.8	71.9	281.43
32	RPP	X BHS	16	1055	46	25	156.7	1756.4	61.1	37.9	297.7
33	TSS	X BHS	16	1074	43.5	30.5	151.8	1736	63.1	90.6	166.9



**Lampiran 9. Master Tabel Perhitungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Responden selama intervensi (*Food record*)**

**1. Asupan Energi**

RESPONDEN	Kelas	Umur (tahun)	RECORD ENERGI EKADO					RECORD ENERGI SIOMAY					RECORD ENERGI NUGGET				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
TMR	X IPA A	16	1649	1344	1399	1536	1463	1471	2475	1456	1649	1344	1399	1536	1463	1471	2000
DDP	X IPA A	16	2160	2282	1201	1472	1989	2092	2879	1231	2160	2282	1201	1472	1989	2092	2167
DRS	X IPA B	16	2196	2239	1574	1738	2081	1419	2513	1116	2196	2239	1574	1738	2081	1419	2310
SAZ	X IPA B	16	1610	2142	2347	2242	2040	2081	2109	2142	1610	2142	1372	1657	2040	2000	2490
IAZ	X IPA B	16	885	1415	1289	2189	2095	2001	1135	1415	885	1415	1289	2189	2095	2000	2941
AKA	X IPA C	16	2081	1558	2003	985	928	2210	1109	1558	2081	1558	2003	985	928	2210	1109
SZK	X IPA C	16	1868	1254	2076	1259	1480	1642	1818	1694	1868	1254	2076	1259	1480	1642	1818
GYP	X IPA C	16	1073	1172	1092	1715	1576	1489	1217	1194	1073	1172	1092	1715	1576	1910	1217
REE	X IPA C	16	1687	2214	1827	1292	1593	1565	1796	1692	1687	2214	1827	1292	1593	1565	1796
CCK	X IPA D	16	1204	1178	1289	1562	1240	1258	996	1127	1204	1178	1289	1562	1240	1050	996
HMM	X IPA D	16	1122	1091	1997	1203	2090	1181	947	1185	1122	1091	1997	1203	2090	1181	947
MAT	X IPA D	16	1326	1387	1148	1294	1976	2216	1248	1239	1326	1387	1148	1294	1976	1216	1248
NAK	X IPA D	16	998	2045	1349	1478	1943	1541	1572	1649	998	2045	1349	1478	1943	1542	1572
AMM	X IPA E	16	1894	1476	1438	2032	1973	2138	1765	2032	1894	1476	1438	2032	1973	2138	1765
KSP	X IPA F	16	1234	2000	2092	1157	1984	1425	866	1157	1234	2000	1762	1157	1984	1426	866
AAA	X IPA F	16	1264	1294	1539	1792	1886	1223	2561	1792	1264	1294	1539	1792	1886	1223	2561
MRR	X IPA G	16	1212	1370	1976	1359	1669	1351	1369	1698	1212	1370	1976	1359	1669	1351	1369
NRA	X IPA G	16	1525	2098	1031	1548	924	977	1559	1610	1525	2098	1031	1548	924	977	1559
NNR	X IPS A	16	2343	1674	1914	1721	1243	2064	1664	1914	2343	1674	1914	1721	1243	2064	1664
NEH	X IPS A	16	2124	1395	1204	1078	989	997	993	1204	2124	1395	1204	1078	989	997	993
RIM	X IPS A	16	1344	1468	1230	1622	1578	1424	1427	1230	1344	1468	1230	1622	1578	1424	1427
AZZ	X IPS B	16	1329	1379	1294	1347	1395	1534	1695	1721	1329	1379	1294	1347	1395	1534	1695
MSV	X IPS B	16	1290	1150	1321	1386	1375	1483	1592	1635	1290	1150	1321	1386	1375	1483	1592
CEE	X IPS B	16	1183	1265	1220	1374	1389	1462	1585	1596	1183	1265	1220	1374	1389	1462	1585
SHS	X IPS C	16	1194	1259	1239	2091	1317	1529	1673	1691	1194	1259	1239	2091	1317	1529	1673
FFF	X IPS C	16	1252	899	2093	2054	2087	1349	980	2390	1252	899	2093	2054	2087	2000	2000
BTH	X IPS C	16	1276	2022	1601	1318	973	967	902	1389	1276	2022	1601	1318	973	967	902
KAM	X IPS D	16	1654	1786	1346	2087	1638	1705	1785	1279	1654	1786	1346	1746	1638	1705	1785
AYA	X BHS	16	2238	1397	2009	1870	2080	919	1634	1870	2238	1397	2009	1870	1233	919	1634
NAD	X BHS	16	1898	1213	1333	2019	1367	1543	112	2019	1898	1213	1333	2019	1367	2543	112
AST	X BHS	16	1256	2000	2056	1095	1146	1077	1179	1095	1256	2000	1879	1095	1146	1077	1179
RPP	X BHS	16	1546	1379	1093	1290	1135	859	1446	1290	1546	1379	1093	1290	1135	859	1446
TSS	X BHS	16	1114	884	1432	983	993	1046	967	983	1114	884	1432	983	993	2045	967
A-RATA ASUPAN RECORD ZAT			1516	1537	1547	1551	1565	1492	1502	1524	1530	1544	1502	1523	1539	1546	1557

## 2. Asupan Protein

ESPONDI	Kelas	Umur (tahun)	RECORD PROTEIN EKADO					RECORD PROTEIN SIOMAY					RECORD PROTEIN NUGGET				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
TMR	X IPA A	16	48.7	39.6	52.0	57.9	64.6	54.0	63.0	67.1	68.3	70.0	31.9	27.0	34.0	54.0	63.0
DDP	X IPA A	16	54.0	86.3	51.5	59.0	73.4	80.0	69.0	51.9	64.2	86.3	51.5	38.0	33.0	80.0	69.0
DRS	X IPA B	16	53.0	67.6	79.1	51.9	69.1	97.9	64.0	64.0	67.4	67.6	37.0	51.9	50.0	97.9	64.0
SAZ	X IPA B	16	52.0	48.0	78.5	56.0	76.0	63.0	69.0	63.0	62.0	68.0	40.0	56.0	62.0	63.0	69.0
IAZ	X IPA B	16	36.5	40.8	47.8	63.0	73.0	34.0	68.3	69.0	66.9	70.0	47.8	29.0	65.0	34.0	68.3
AKA	X IPA C	16	37.0	46.7	73.0	69.0	60.9	45.8	44.0	64.0	62.9	66.5	39.0	29.0	60.9	45.8	44.0
SZK	X IPA C	16	38.0	49.0	30.7	44.0	65.5	57.6	84.7	76.1	71.0	69.4	30.7	44.0	47.0	57.6	84.7
GYP	X IPA C	16	38.0	43.3	50.7	64.5	81.6	62.5	56.6	59.8	69.0	79.0	50.7	24.0	42.0	62.5	56.6
REE	X IPA C	16	36.0	72.0	89.3	56.3	70.6	55.6	65.5	69.1	69.0	72.0	45.0	38.0	30.0	55.6	65.5
CCK	X IPA D	16	37.0	47.0	42.2	58.6	69.4	41.2	64.0	38.0	67.0	72.0	42.2	52.0	58.0	41.2	64.0
HMM	X IPA D	16	39.0	49.3	31.0	69.0	65.0	36.0	61.2	35.7	63.0	69.0	31.0	39.0	65.0	66.0	61.2
MAT	X IPA D	16	33.4	44.0	40.0	65.0	61.0	33.0	66.0	62.0	69.0	64.0	40.0	50.0	61.0	60.0	66.0
NAK	X IPA D	16	46.8	57.5	56.9	57.3	59.3	52.4	64.2	58.0	66.0	75.0	36.0	57.3	59.3	52.4	64.2
AMM	X IPA E	16	38.0	53.7	69.0	68.0	68.0	70.0	52.1	60.0	68.0	73.0	69.0	45.0	68.0	70.0	62.0
KSP	X IPA F	16	41.0	35.9	69.0	66.0	50.1	50.6	60.0	66.0	65.0	75.0	69.0	38.0	50.1	50.6	60.0
AAA	X IPA F	16	38.3	46.4	52.1	56.8	75.5	56.9	74.1	69.0	68.0	66.0	32.0	56.8	35.0	56.9	74.1
MRR	X IPA G	16	49.0	50.6	65.0	70.0	57.2	50.4	46.5	63.0	69.0	70.0	65.0	70.0	27.0	50.4	46.5
NRA	X IPA G	16	43.9	32.5	67.0	68.0	67.0	32.0	64.3	65.0	53.0	71.0	67.0	68.0	67.0	59.3	64.3
NNR	X IPS A	16	35.0	58.1	63.1	65.0	65.2	73.6	46.7	60.0	74.0	68.0	33.0	65.0	65.2	73.6	46.7
NEH	X IPS A	16	35.0	48.5	44.9	63.2	69.0	37.5	50.0	65.0	65.0	78.0	44.9	34.0	69.0	37.5	50.0
RIM	X IPS A	16	50.0	47.4	56.0	69.0	59.0	41.8	40.8	66.0	70.0	67.0	56.0	39.0	59.0	41.8	58.0
AZZ	X IPS B	16	45.2	49.3	52.6	57.3	62.4	87.4	101.0	68.0	65.4	72.0	52.6	57.3	32.0	87.4	101.0
MSV	X IPS B	16	42.6	52.7	55.2	58.2	63.2	74.6	78.1	85.0	72.0	65.0	55.2	58.2	63.2	74.6	78.1
CEE	X IPS B	16	35.4	39.6	41.5	44.1	61.0	69.2	73.8	81.2	65.3	59.0	41.5	44.1	61.0	69.2	73.8
SHS	X IPS C	16	37.0	51.1	65.0	47.4	67.0	63.7	74.6	83.6	77.0	61.0	35.0	47.4	37.0	63.7	74.6
FFF	X IPS C	16	35.0	34.0	55.0	65.4	73.0	30.0	69.0	67.0	65.0	64.0	55.0	65.4	73.0	60.0	69.0
BTH	X IPS C	16	42.9	52.5	65.0	63.0	73.0	29.7	26.8	73.0	72.0	72.0	35.0	33.0	73.0	29.7	26.8
KAM	X IPS D	16	37.3	45.6	62.0	60.0	69.0	39.3	55.9	64.0	67.0	75.0	42.0	60.0	39.0	39.3	55.9
AYA	X BHS	16	49.0	37.7	60.0	60.4	66.0	29.3	43.8	50.6	69.0	67.0	40.0	60.4	33.0	29.3	43.8
NAD	X BHS	16	27.8	38.8	61.0	48.5	66.0	45.8	54.9	62.0	72.0	68.0	61.0	34.0	38.0	45.8	54.9
AST	X BHS	16	36.3	67.0	70.0	66.7	63.0	27.7	34.7	58.1	76.0	72.0	40.0	66.7	52.0	67.0	34.7
RPP	X BHS	16	54.2	32.0	64.0	59.5	68.0	30.0	44.5	68.0	68.0	69.0	35.0	59.5	68.0	70.0	44.5
TSS	X BHS	16	40.4	63.0	53.8	60.7	64.0	31.1	39.8	67.0	60.0	73.0	53.8	54.0	64.0	61.2	39.8
A-RATA ASUPAN RECORD ZATI			41.3	49.3	58.0	60.3	66.5	51.0	59.7	64.2	67.5	70.1	45.6	48.2	52.7	57.8	60.5

### 3. Asupan Lemak

RESPONDI	Kelas	Umur (tahun)	RECORD LEMAK EKADO					RECORD LEMAK SIOMAY					RECORD LEMAK NUGGET				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
TMR	X IPA A	16	70.2	49.1	56.2	68.2	58.7	42.0	51.0	62.0	49.1	56.2	70.2	56.2	68.2	64.0	78.0
DDP	X IPA A	16	72.0	85.5	44.3	72.5	74.6	49.0	56.0	51.1	85.5	53.0	72.0	44.3	72.5	74.6	85.5
DRS	X IPA B	16	74.0	76.5	63.5	63.5	78.6	47.9	48.0	42.0	76.5	63.5	74.0	63.5	63.5	78.6	76.5
SAZ	X IPA B	16	71.2	84.8	114.2	97.1	80.0	45.0	106.4	44.7	84.8	76.0	71.2	114.2	97.1	80.0	84.8
IAZ	X IPA B	16	44.8	61.8	68.0	89.0	80.0	37.0	39.0	57.0	61.8	68.0	44.8	68.0	89.0	80.0	61.8
AKA	X IPA C	16	68.8	51.0	78.0	75.0	65.0	33.5	43.8	69.1	51.0	73.0	68.8	78.0	75.0	65.0	80.0
SZK	X IPA C	16	65.9	47.0	64.0	51.0	52.3	34.0	63.0	66.0	47.0	64.0	65.9	64.0	65.0	72.0	76.0
GYP	X IPA C	16	36.9	43.6	42.8	58.9	68.0	52.7	50.0	52.2	43.6	42.8	36.9	42.8	58.9	68.0	75.0
REE	X IPA C	16	70.9	87.5	83.0	77.0	62.0	43.4	56.7	53.6	87.5	83.0	70.9	83.0	77.0	62.0	87.5
CCK	X IPA D	16	48.3	42.3	43.1	57.8	63.7	33.6	40.9	38.3	42.3	43.1	48.3	43.1	71.0	81.0	42.3
HMM	X IPA D	16	51.1	39.5	70.0	73.0	67.0	40.5	42.6	45.1	39.5	70.0	51.1	70.0	73.0	67.0	79.0
MAT	X IPA D	16	53.2	52.8	66.0	68.0	86.0	37.5	41.7	40.6	52.8	48.0	53.2	66.0	68.0	86.0	86.0
NAK	X IPA D	16	29.0	81.4	79.5	75.2	77.0	75.4	60.0	72.4	81.4	79.5	60.0	79.5	75.2	77.0	81.4
AMM	X IPA E	16	53.0	60.3	72.5	69.0	72.0	58.0	40.3	51.0	60.3	46.0	53.0	72.5	69.0	72.0	70.0
KSP	X IPA F	16	58.8	26.1	72.0	67.0	80.0	57.2	28.8	47.0	26.1	72.0	58.8	72.0	67.0	80.0	80.0
AAA	X IPA F	16	51.0	59.3	74.7	81.3	61.8	36.9	50.0	43.6	59.3	74.7	51.0	74.7	81.3	61.8	76.0
MRR	X IPA G	16	59.6	44.7	61.1	71.3	86.6	38.0	7.1	87.5	53.0	61.1	59.6	61.1	71.3	86.6	74.0
NRA	X IPA G	16	57.7	57.0	48.6	51.2	60.7	52.5	25.4	42.3	57.0	48.6	57.7	48.6	64.0	70.0	77.0
NNR	X IPS A	16	85.6	69.1	81.8	80.9	61.8	45.0	54.0	39.5	69.1	81.8	85.6	81.8	80.9	72.0	69.1
NEH	X IPS A	16	50.1	58.5	74.0	66.0	26.3	36.6	42.0	52.8	58.5	45.0	50.1	74.0	66.0	78.0	76.0
RIM	X IPS A	16	53.1	65.0	53.9	66.2	70.5	63.1	54.0	81.4	65.0	53.9	53.1	53.9	66.2	70.5	65.0
AZZ	X IPS B	16	43.1	45.8	47.0	68.0	63.0	35.0	72.0	83.0	45.8	47.0	69.0	47.0	68.0	63.0	85.0
MSV	X IPS B	16	39.2	61.0	60.0	67.0	85.0	69.6	63.6	74.5	61.0	60.0	39.2	60.0	67.0	85.0	61.0
CEE	X IPS B	16	22.5	41.3	63.0	78.0	73.0	61.7	68.3	79.2	69.0	63.0	70.0	63.0	78.0	73.0	81.0
SHS	X IPS C	16	52.1	53.9	43.4	80.0	71.0	58.3	62.5	71.5	53.9	43.4	52.1	43.4	80.0	71.0	53.9
FFF	X IPS C	16	51.2	64.0	70.5	70.0	80.0	23.0	30.0	45.0	64.0	70.5	51.2	70.5	70.0	80.0	64.0
BTH	X IPS C	16	38.6	60.0	51.0	55.2	67.0	26.9	30.9	49.0	60.0	51.0	78.0	51.0	55.2	67.0	70.0
KAM	X IPS D	16	72.8	61.9	70.0	69.0	75.4	41.0	68.7	51.6	61.9	70.0	72.8	70.0	69.0	75.4	81.0
AYA	X BHS	16	75.0	67.7	63.0	42.8	65.0	48.8	77.9	69.1	67.7	63.0	75.0	63.0	42.8	65.0	67.7
NAD	X BHS	16	40.3	63.0	67.0	40.2	60.0	53.6	44.8	58.5	63.0	67.0	46.0	67.0	40.2	60.0	63.0
AST	X BHS	16	54.0	64.0	74.0	42.8	70.0	49.9	52.5	65.0	70.0	74.0	54.0	54.0	42.8	70.0	74.0
RPP	X BHS	16	60.1	67.0	76.0	68.0	64.0	42.6	57.6	45.8	67.0	76.0	60.1	76.0	68.0	64.0	67.0
TSS	X BHS	16	34.2	54.0	62.0	43.0	75.0	43.9	41.1	61.0	54.0	62.0	34.2	62.0	43.0	75.0	74.0
A-RATA ASUPAN RECORD ZAT			54.8	59.0	65.4	66.8	69.1	45.9	50.6	57.4	60.3	62.1	59.3	64.8	68.0	72.6	73.4

#### 4. Asupan Karbohidrat

ESPONDI	Kelas	Umur (tahun)	RECORD KARBOHIDRAT EKADO					RECORD KARBOHIDRAT EKADO					RECORD KARBOHIDRAT EKADO				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
TMR	X IPA A	16	167.0	185.8	174.0	175.0	183.1	181.9	296.0	154.2	201.0	185.8	174.0	175.0	183.1	181.9	196.0
DDP	X IPA A	16	178.0	295.7	149.7	146.0	259.3	227.9	284.0	137.4	278.9	295.7	149.7	146.0	259.3	227.9	237.0
DRS	X IPA B	16	278.0	345.9	204.3	246.6	274.1	200.2	294.5	136.2	278.0	345.9	204.3	246.6	274.1	200.2	283.0
SAZ	X IPA B	16	196.9	295.9	278.4	290.5	300.0	285.0	319.0	200.0	196.9	295.9	278.4	290.5	295.0	279.0	319.0
IAZ	X IPA B	16	124.7	202.7	287.0	345.0	298.0	298.0	295.0	224.0	124.7	202.7	166.5	100.0	342.0	265.0	200.0
AKA	X IPA C	16	223.0	228.8	295.0	137.3	200.0	183.6	138.9	286.0	286.6	228.8	109.0	137.3	229.0	183.6	238.0
SZK	X IPA C	16	163.0	170.1	130.1	157.1	186.5	206.9	207.1	200.0	250.5	289.0	130.1	157.1	286.0	206.9	207.1
GYP	X IPA C	16	143.3	149.1	123.6	233.3	269.0	200.0	201.4	190.8	158.0	279.0	123.6	233.3	283.0	188.0	201.4
REE	X IPA C	16	174.0	277.5	246.5	180.8	206.7	234.0	252.8	234.1	206.0	277.5	147.0	180.8	206.7	234.0	252.8
CCK	X IPA D	16	142.0	153.0	177.5	198.7	279.0	145.1	114.2	155.3	142.0	252.0	132.0	198.7	152.1	145.1	214.0
HMM	X IPA D	16	117.1	133.5	275.0	290.0	279.0	147.0	142.0	153.0	276.0	233.0	119.0	141.0	239.0	147.0	242.0
MAT	X IPA D	16	187.9	193.8	157.0	162.0	148.0	200.0	162.0	159.0	287.0	293.0	157.0	162.0	263.0	152.0	262.0
NAK	X IPA D	16	132.4	157.0	289.0	297.0	298.0	185.0	192.0	293.0	232.0	257.0	163.0	183.0	156.0	185.0	292.0
AMM	X IPA E	16	165.0	174.9	277.0	301.0	268.0	243.0	171.1	301.0	205.5	274.0	152.9	123.9	168.2	243.0	271.0
KSP	X IPA F	16	135.8	129.4	221.0	200.0	228.0	179.9	123.5	200.0	135.8	229.0	155.4	150.5	128.7	179.9	224.0
AAA	X IPA F	16	166.4	144.1	168.3	224.4	252.5	200.0	215.6	224.4	299.0	244.0	168.3	224.4	252.5	172.1	215.6
MRR	X IPA G	16	117.4	140.4	289.0	141.5	279.0	134.1	124.9	241.0	317.0	240.0	120.1	141.5	170.1	134.1	253.0
NRA	X IPA G	16	183.0	125.5	255.0	227.1	298.0	200.0	200.0	227.1	202.0	225.0	98.2	227.1	106.3	99.5	279.0
NNR	X IPS A	16	189.0	206.7	233.0	190.1	228.0	223.8	194.8	290.0	314.5	306.0	233.5	190.1	129.0	223.8	194.8
NEH	X IPS A	16	336.8	168.3	211.0	200.0	238.0	128.5	117.8	200.0	336.8	268.0	159.1	138.2	138.7	128.5	117.8
RIM	X IPS A	16	160.9	175.3	121.0	209.0	189.4	174.1	165.3	209.0	260.0	275.0	147.4	209.0	189.4	174.1	165.3
AZZ	X IPS B	16	163.9	154.8	278.0	253.0	168.0	200.0	152.0	269.0	263.0	254.0	159.0	149.0	168.0	113.0	152.0
MSV	X IPS B	16	195.3	178.4	164.0	169.7	273.0	201.0	181.9	294.0	295.0	278.0	164.0	169.7	173.5	284.0	181.9
CEE	X IPS B	16	169.0	173.0	175.3	200.0	184.2	205.0	195.8	278.0	298.0	273.0	175.3	177.2	184.2	193.0	195.8
SHS	X IPS C	16	119.4	139.0	246.0	153.7	296.0	207.0	179.3	299.0	219.0	239.0	146.0	153.7	164.2	273.0	179.3
FFF	X IPS C	16	187.0	119.8	96.1	208.0	200.0	200.0	300.0	267.0	205.1	293.0	96.1	200.0	200.0	230.0	300.0
BTH	X IPS C	16	185.1	317.6	256.2	178.3	369.0	149.6	128.5	287.0	285.0	317.6	156.0	178.3	119.9	289.0	128.5
KAM	X IPS D	16	189.0	252.0	191.7	279.0	225.2	242.6	248.4	168.9	214.5	252.0	191.7	300.0	225.2	242.6	248.4
AYA	X BHS	16	164.0	144.2	83.7	290.0	298.0	91.0	191.3	290.0	280.0	244.0	83.7	159.0	98.4	290.0	191.3
NAD	X BHS	16	130.6	251.1	170.0	200.0	288.0	198.2	201.0	200.0	230.0	251.1	170.0	148.7	188.8	198.2	201.0
AST	X BHS	16	157.7	256.0	278.0	200.0	249.0	129.8	230.0	200.0	257.0	304.0	105.0	141.8	148.6	289.0	130.9
RPP	X BHS	16	151.9	218.1	145.9	297.0	200.0	79.9	274.0	297.0	251.0	218.1	145.9	147.4	177.7	279.0	178.7
TSS	X BHS	16	160.9	102.6	168.2	289.0	150.0	140.0	262.0	289.0	260.0	213.0	168.2	127.9	113.4	234.0	154.5
A-RATA ASUPAN RECORD ZAT			171.4	192.7	206.5	220.3	244.3	188.5	204.7	228.9	243.8	261.6	153.0	176.0	194.3	208.0	215.4

## Lampiran 10. Resep Pembuatan *Snack* Berbasis Ikan Gabus dan Sayuran

### RESEP PEMBUATAN SNACK BERBASIS IKAN GABUS

#### 1. Ekado Ikan Gabus



#### Bahan

- 250 gr Fillet ikan gabus
- 150 gr Tahu putih
- 60 gr Telur ayam ras
- 50 gr Tepung maizena
- 150 gr Wortel
- 75 gr Daun bawang/daun kucai
- 30 lbr Kulit limpia
- 3 gr Garam
- 5 gr Bubuk kaldu jamur
- 3 gr Merica bubuk
- 10 gr Bawang putih
- 10 gr Gula
- 10 gr Saus tiram
- 20 gr Minyak wijen
- Minyak goreng secukupnya

## **Alat**

- Chopper
- Baskom
- Talenan
- Pisau
- Piring
- Sendok
- Timbangan digital
- Penggorengan
- Spatula goreng
- Kompor

## **Cara Pembuatan**

1. Siapkan alat dan bahan
2. Haluskan fillet ikan gabus, tahu, telur, tepung maizena, garam, bubuk kaldu jamur, merica bubuk, gula, saus tiram, minyak wijen, dan bawang putih yang sudah dihaluskan.
3. Masukkan adonan yang sudah halus ke dalam baskom dan campur dengan wortel dan daun bawang yang sudah dicincang kasar
4. Uleni adonan yang sudah halus sampai menjadi adonan yang kalis.
5. Siapkan kulit lumpia dan ambil per lembar dengan hati-hati agar tidak sobek.
6. Ambil adonan secukupnya lalu letakkan di atas kulit lumpia bagian tengah.
7. Bungkus kulit lumpia sesuai dengan selera dan ikat dengan daun bawang yang sudah disiapkan.
8. Panaskan minyak goreng secukupnya dengan api sedang.
9. Masukkan ekado dan goreng hingga kering dan warnanya kuning keemasan.
10. Ekado siap disajikan.

## 2. Siomay Ikan Gabus



### Bahan

- 250 gr daging ikan gabus
- 30 gr tepung kanji
- 30 gr putih telur
- 60 gr wortel
- 20 lembar kulit pangsit
- 15 gr gula
- 15 gr minyak wijen
- 15 gr saus tiram
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt merica bubuk
- 10 gr bayam
- 20 gr bawang putih

### Alat

- Pisau
- Talenan
- Mangkuk
- Sendok
- Parutan
- Chooper
- Kukusan
- Kuas minyak



- Penjepit makanan

### **Cara Pembuatan**

1. Cuci bersih ikan gabus dan bayam.
2. Masukkan daging ikan gabus dan bawang putih, lalu haluskan dengan chooper.
3. Masukkan putih telur, lalu chooper kembali.
4. Tambahkan tepung kanji, minyak wijen, saus tiram, garam, gula pasir, dan merica bubuk, kemudian chooper.
5. Tambahkan bayam yang sudah dicincang halus, aduk rata.
6. Bentuk adonan lalu bungkus dengan kulit pangsit.
7. Tambahkan wortel parut diatas siomay yang telah dibentuk.
8. Panaskan kukusan, olesi bagian bawah dan samping kukusan dengan sedikit minyak.
9. Kukus siomay selama  $\pm$  15 menit.
10. Jika sudah matang, siomay siap dihidangkan.

### 3. Nugget Ikan Gabus



#### Bahan

- 250 g ikan gabus
- 50 g tepung terigu
- 20 g tepung maizena
- 11 g gula
- 9 g garam
- 150 g telur ayam
- 60 g wortel
- 100 g tepung panir
- 22 g bawang putih siung besar
- 100 g minyak

#### Alat

- Chooper makanan digital
- Parutan kecil
- Sendok
- Baskom
- Cetakan loyang kecil
- Kukusan
- Kuas minyak

#### Cara Pembuatan

1. Bersihkan ikan gabus, pisahkan daging dan durinya (fillet).
2. Blender daging ikan gabus 250 gr, tepung terigu, tepung maizena, telur, bawang putih, gula, dan garam.
3. Masukkan parutan kasar wortel, dan aduk hingga merata.
4. Siapkan kukusan, masukkan adonan nugget kedalam cetakan loyang kecil yang dilumuri minyak, kemudian kukus selama 20 menit
5. Setelah itu diangkat dan dipotong menjadi dua setiap 1 loyang cetakan kecil
6. Kemudian di gulingkan ke dalam telur lalu tepung panir
7. Setelah itu siap untuk di goreng, untuk memperpanjang daya awet nugget, simpan dilemari es dalam suhu beku atau freezer.

Lampiran 11. Kandungan Nilai Gizi *Snack* Berbasis Ikan Gabus dan Sayuran

KANDUNGAN NILAI GIZI *SNACK* BERBASIS IKAN GABUS

1. NILAI GIZI EKADO IKAN GABUS (1 resep → 33 pcs)

Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein		Lemak (g)	KH (g)	Fe (IU)	Vit.C (g)	Zinc (mcg)
				Hewani (g)	Nabati (g)					
Ekado ikan gabus	Ikan gabus, segar	250	200	40,5		1,25	6,5	0,25	0	1
	Tahu, mentah	150	120		16,35	7,05	1,2	5,1	0	1,2
	Telur ayam ras, segar	60	92,4	7,44		6,48	0,42	1,8	0	0,6
	Tepung maizena	50	177,5		4,6	1,95	36,85	1,2	0	0,85
	Wortel, segar	150	54		1,5	0,9	11,85	1,5	27	0,45
	Daun bawang merah, segar	80	32,8		1,6	0,24	6,24	1,84	8,8	0,24
	Minyak kelapa sawit	100	884		0	100	0	0	0	0
	Saori, saus tiram	10	5,1		0,14	0,03	1,09	0	0	0
	Minyak wijen	20	176,2		0,04	19,94	0	0,02	0	0
	Gula putih	10	39,4		0	0	9,4	0,01	0	0
Bawang putih, segar	10	11,2		0,45	0,02	2,31	0,1	1,5	0,04	
	Kulit lumpia	165	587,4		11,55	8,58	112,2	0	0	0
Total			2380	47,94	36,23	146,44	188	11,82	37,3	4,38
Per pcs			72,12		2,6	4,44	5,7	0,4	1,1	0,1

Per porsi (3 pcs)	216,4	7,7	13,3	17,1	1,1	3,4	0,4
-------------------	-------	-----	------	------	-----	-----	-----

\*Kandungan Gizi Ekado Ikan Gabus (1 porsi → 3 pcs)

No	Zat Gizi	Jumlah 60g
1	Energi	216,4 kkal
2	Protein	7,7 g
3	Lemak	13,3 g
4	Karbohidrat	17,1 g

## 2. NILAI GIZI SIOMAY IKAN GABUS (1 Resep → 21 pcs)

Menu	Bahan	Berat	E	P	L	KH	FE	VIT.C
Siomay Ikan Gabus	Ikan Gabus	250	200	40,5	1,25	6,5	0,25	0
	Tepung kanji	30	108,9	0,33	0,15	26,46	0	0
	Minyak wijen	15	132,15	0,03	15	0	0,02	0
	Saos tiram	15	7,65	0,21	0,05	1,64	0	0
	Bayam	10	1,6	0,09	0,04	0,29	0,35	4,1
	Gula	8	39,4	0	0	9,4	0,01	0
	Garam	5	0	0	0	0	0,02	0
	Kulit Pangsit	126	366,33	12,34	1,08	72,95	0	0
	Wortel	10	2,16	0,06	0,06	0,48	0,06	1,08
	Telur (Putihnya)	30	16	3,27	0,05	0,22	0,03	0
	Bawang Putih	9	10,08	0,41	0,02	2,08	0,15	1,35

	Merica bubuk	5	18,25	0,58	0,34	3,22	0,82	0
<b>Total</b>			<b>902,52</b>	<b>57,82</b>	<b>18,04</b>	<b>123,24</b>	<b>1,71</b>	<b>6,53</b>
<b>Nilai Gizi per Biji (21 Biji)</b>			<b>42,97</b>	<b>2,75</b>	<b>0,85</b>	<b>5,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,31</b>
<b>Nilai Gizi per Sajian (5 biji)</b>			<b>214,88</b>	<b>13,76</b>	<b>4,29</b>	<b>29,34</b>	<b>0,175</b>	<b>1,55</b>

### 3. NILAI GIZI NUGGET IKAN GABUS → (1 resep 25 pcs)

Menu	Bahan makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein		Lemak (g)	KH (g)	Fe (IU)	Vit.C (mg)	Zinc (mcg)
				Hewani (g)	Nabati (g)					
Nugget ikan gabus	Ikan gabus, segar	250	200	40,5		1,25	6,5	0,25	0	1
	Tepung terigu	50	166,5		4,5	0,5	38,5	0,65	0	1,4
	Tepung maizena	20	68,2		0,06	0	17	0,3	0	0,32
	Gula	11	43,3		0	0	10,34	0,011	0	0
	Telur ayam ras	150	231	18,6		16,2	1,05	4,5	0	1,5
	Wortel	60	21,6		0,6	0,36	4,7	0,6	10,8	0,18
	Tepung panir	100	333		10	0	73,3	3,6	0	0
	Bawang putih	22	24,6		0,99	0,044	5,1	0,22	3,3	0,088
Minyak kelapa sawit	100	884		0	100	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1972,3</b>	<b>72,3</b>	<b>118,4</b>	<b>156,6</b>	<b>10,1</b>	<b>14,1</b>	<b>4,5</b>	

Zat gizi 1 pcs

No	Jenis Zat Gizi	Kandungan
1.	Albumin	0,6 %
2.	Energi	82,2 kkal
3.	Protein	3,01 gram
4.	Lemak	4,9 gram
5.	Karbohidrat	6,5 gram
6.	Vit. C	0,6 mg
7.	Fe	0,4 IU
8.	Zinc	0,2 mcg

Zat gizi 1 sajian → 3 pcs (60 gram)

No	Jenis Zat Gizi	Kandungan
1.	Albumin	1,8 %



2.	Energi	246,6 kkal
3.	Protein	9,03 gram
4.	Lemak	14,7 gram
5.	Karbohidrat	19,5 gram
6.	Vit. C	1,8 mg
7.	Fe	1,2 IU
8.	Zinc	0,6 mcg

## Lampiran 12. Harga Jual *Snack* Ikan Gabus

### HARGA JUAL SNACK IKAN GABUS

#### 1. Ekado ikan gabus

Bahan makanan	Jumlah	Harga (Rp)
Ikan gabus	250 g	30.000
Tahu putih	150 g	2.000
Telur ayam ras	1 btr	2.000
Tepung maizena	50 g	1.500
Wortel	150 g	3.000
Daun bawang/kucai	40 g	1.500
Kulit lumpia	1 bks	15.000
Garam	1 sdt	50
Bubuk kaldu jamur	1 sdt	100
Merica bubuk	1 sdt	100
Bawang putih	3 siung	500
Gula	1 sdm	100
Saus tiram	1 sdm	100
Minyak wijen	2 sdm	6.000
Minyak goreng	100 g	2.500
TOTAL		64.450

$$\begin{aligned}\text{Harga jual} &= 76.950 : 33 \\ &= 1.953 \rightarrow \text{Rp1.953,00} \times 3 \text{ pcs} \\ &= 5.859 + 500 \text{ (saus)} \\ &= 6.359 \rightarrow \text{Rp6.500,00 (isi 3 pcs @20 g)}\end{aligned}$$

#### 2. Siomay ikan gabus

Barang	Jumlah	Harga (Rp)
Ikan Gabus	250 gr	30.000
Pangsit	21 Imbr	1.680
Bayam	1 ikat	1.000
Wortel	1 bh kecil	1.000
Tepung tapioka	1 sdm	400
Putih telur	2 sdm	3.500
Garam	1 sdt	50
Kaldu jamur	1 sdt	100
Merica bubuk	1 sdt	100
Bawang putih	3 siung	500
Minyak wijen	1 sdm	3.000
Saus tiram	1 sdm	100

<b>Total</b>	<b>41.430</b>
--------------	---------------

**Harga Jual** = Rp 41.430 : 21 pcs  
 = Rp 1.972,86 → Rp 1.972,86 x 3 biji = Rp 5.919  
 = Rp 5.919 + Rp 500 (saus)  
**= Rp 6419**

### 3. Nugget ikan gabus

Bahan Makanan	Jumlah	Harga (Rp)
Ikan Gabus	250 g	30.000
Tepung terigu	50 g	530
Tepung maizena	20 g	380
Gula	11 sdm (11 g)	176
Garam	1 sdm (9 g)	90
Telur ayam	3 btr	4.050
Wortel	60 g	900
Tepung panir	100 g	1.700
Bawang putih	4 siung	660
Minyak goreng	100 g	2.500
<b>Total</b>		<b>40.986</b>

**Harga Jual** = 40.986 : 24 biji  
 = 1.707,75 → 1.707,75 x 3 biji = 5.123,25  
 = 5.123,25 + 500 (saus)  
**= 5.623,25 → 6.000 (isi 3 biji @20g)**

## Lampiran 13. Dokumentasi selama Kegiatan Penelitian

### DOKUMENTASI

- **Skrining (LILA dan IMT) dan Recall Asupan Responden**



- **Proses Pembuatan *Snack***





- **Pemberian *snack* kepada responden**



- **Tim Penelitian**



## Lampiran 14. Hasil *Output* SPSS

### 1. Uji IMT

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
VAR00001	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
VAR00002	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
VAR00001	Mean	17.3121	.24241	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.8183	
		Upper Bound	17.8059	
	5% Trimmed Mean	17.2976		
	Median	17.3000		
	Variance	1.939		
	Std. Deviation	1.39256		
	Minimum	14.80		
	Maximum	20.40		
	Range	5.60		
	Interquartile Range	2.05		
	Skewness	.073	.409	
	Kurtosis	-.497	.798	
	VAR00002	Mean	17.8200	.21975
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	17.3724	
		Upper Bound	18.2676	
5% Trimmed Mean		17.8446		
Median		18.5000		
Variance		1.594		
Std. Deviation		1.26235		
Minimum		15.10		
Maximum		20.01		
Range		4.91		
Interquartile Range		1.84		

Skewness	-421	.409
Kurtosis	-675	.798

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	.088	33	.200*	.983	33	.861
VAR00002	.220	33	.000	.948	33	.120

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	9.83	29.50
	Positive Ranks	30 <sup>b</sup>	17.72	531.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	33		

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	POST TEST - PRE TEST
Z	-4.485 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## 2. Uji LILA

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%



POST TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
-----------	----	--------	---	------	----	--------

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PRE TEST	Mean	21.3273	.24982	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20.8184	
		Upper Bound	21.8361	
	5% Trimmed Mean	21.3323		
	Median	21.5000		
	Variance	2.060		
	Std. Deviation	1.43511		
	Minimum	18.00		
	Maximum	24.80		
	Range	6.80		
	Interquartile Range	1.60		
	Skewness	-.244	.409	
	Kurtosis	.583	.798	
POST TEST	Mean	22.3576	.25882	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.8304	
		Upper Bound	22.8848	
	5% Trimmed Mean	22.4082		
	Median	22.5000		
	Variance	2.211		
	Std. Deviation	1.48682		
	Minimum	19.00		
	Maximum	25.00		
	Range	6.00		
	Interquartile Range	2.25		
	Skewness	-.463	.409	
	Kurtosis	-.607	.798	

### Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

PRE TEST	.154	33	.045	.968	33	.422
POST TEST	.173	33	.014	.942	33	.079

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	23.50	23.50
	Positive Ranks	32 <sup>b</sup>	16.80	537.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	33		

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	POST TEST - PRE TEST
Z	-4.595 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

### 3. Uji Asupan Energi

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
POST TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
PRE TEST	Mean	1282.1752	61.09986

	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1157.7188	
		Upper Bound	1406.6315	
	5% Trimmed Mean		1283.7725	
	Median		1279.6500	
	Variance		123195.360	
	Std. Deviation		350.99197	
	Minimum		434.60	
	Maximum		2069.16	
	Range		1634.56	
	Interquartile Range		423.04	
	Skewness		.032	.409
	Kurtosis		.420	.798
POST TEST	Mean		1533.2258	68.72434
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1393.2389	
		Upper Bound	1673.2127	
	5% Trimmed Mean		1533.5433	
	Median		1578.8000	
	Variance		155860.140	
	Std. Deviation		394.79126	
	Minimum		770.60	
	Maximum		2253.37	
	Range		1482.77	
	Interquartile Range		611.19	
	Skewness		-.152	.409
	Kurtosis		-.777	.798

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.089	33	.200*	.988	33	.970
POST TEST	.080	33	.200*	.974	33	.612

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

a. Lilliefors Significance Correction

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Pair 1	PRE TEST	1282.1752	33	350.99197	61.09986
	POST TEST	1533.2258	33	394.79126	68.72434

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	33	.165	.358

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-251.05061	482.94338	84.06965	-422.29488	-79.80633	-2.986	32	.005

**4. Uji Asupan Protein**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
POST TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
PRE TEST	Mean	48.3788	2.99945
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	42.2691
		Upper Bound	54.4885
	5% Trimmed Mean	48.2050	
	Median	46.0000	
	Variance	296.890	

	Std. Deviation	17.23051	
	Minimum	17.00	
	Maximum	83.52	
	Range	66.52	
	Interquartile Range	27.99	
	Skewness	.179	.409
	Kurtosis	-.751	.798
POST TEST	Mean	57.9279	3.53849
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 50.7202 Upper Bound 65.1355	
	5% Trimmed Mean	57.0854	
	Median	58.2000	
	Variance	413.190	
	Std. Deviation	20.32707	
	Minimum	23.97	
	Maximum	107.65	
	Range	83.68	
	Interquartile Range	24.48	
	Skewness	.549	.409
	Kurtosis	.184	.798

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.092	33	.200*	.978	33	.728
POST TEST	.089	33	.200*	.961	33	.275

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

a. Lilliefors Significance Correction

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TEST	48.3788	33	17.23051	2.99945
POST TEST	57.9279	33	20.32707	3.53849

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.

Pair 1	PRE TEST & POST TEST	33	.459	.007
--------	----------------------	----	------	------

#### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-9.54909	19.70978	3.43103	-16.53787	-2.56031	-2.783	32	.009

#### 5. Uji Asupan Lemak

##### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
POST TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

##### Descriptives

		Statistic	Std. Error
PRE TEST	Mean	43.0858	3.29697
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 36.3700 Upper Bound 49.8015	
	5% Trimmed Mean	42.6037	
	Median	41.7000	
	Variance	358.710	
	Std. Deviation	18.93965	
	Minimum	8.50	
	Maximum	83.00	
	Range	74.50	

	Interquartile Range	25.13	
	Skewness	.576	.409
	Kurtosis	-.178	.798
POST TEST	Mean	53.9224	3.76536
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 46.2526 Upper Bound 61.5922	
	5% Trimmed Mean	52.8094	
	Median	48.5000	
	Variance	467.871	
	Std. Deviation	21.63032	
	Minimum	24.56	
	Maximum	104.80	
	Range	80.24	
	Interquartile Range	31.25	
	Skewness	.868	.409
	Kurtosis	.031	.798

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.097	33	.200*	.952	33	.155
POST TEST	.165	33	.023	.918	33	.016

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	15.71	110.00
	Positive Ranks	21 <sup>b</sup>	14.10	296.00
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	33		

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POST TEST - PRE TEST
Z	-2.118 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.034

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**6. Uji Asupan Karbohidrat**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
POST TEST	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
PRE TEST	Mean	167.5879	9.20050	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	148.8471	
		Upper Bound	186.3287	
	5% Trimmed Mean	165.7048		
	Median	156.5000		
	Variance	2793.421		
	Std. Deviation	52.85283		
	Minimum	69.60		
	Maximum	306.59		
	Range	236.99		
	Interquartile Range	61.13		
	Skewness	.649	.409	
	Kurtosis	.520	.798	
	POST TEST	Mean	203.3527	10.68289
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	181.5924	
		Upper Bound	225.1131	
5% Trimmed Mean		201.0209		



Median	195.7000	
Variance	3766.098	
Std. Deviation	61.36854	
Minimum	99.80	
Maximum	366.55	
Range	266.75	
Interquartile Range	95.84	
Skewness	.586	.409
Kurtosis	.166	.798

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.138	33	.112	.961	33	.283
POST TEST	.100	33	.200*	.971	33	.507

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

a. Lilliefors Significance Correction

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	167.5879	33	52.85283	9.20050
	POST TEST	203.3527	33	61.36854	10.68289

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	33	.180	.317

**Paired Samples Test**

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

Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-35.76482	73.44391	12.78494	-61.80690	-9.72274	-2.797	32	.009
--------	-------------------------------	-----------	----------	----------	-----------	----------	--------	----	------