



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI : • PSIKOLOGI (S1) • PGSD (S1) • PGPAUD (S1) • PENDIDIKAN BAHASA NGGRIS (S1)
• PENDIDIKAN IPA (S1) • PENDIDIKAN TEKNOLOGI INFORMASI (S1)

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nim : 218420100010

Nama : DINDA TIA TINARA

Prodi : PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN ALAM

| No | Tanggal | Logbook | Jenis Revisi | Gaya Penulisan | Naskah | Catatan |
|----|---------------------|---|-------------------|--|---|---|
| 1 | Sabtu, 11 Mei 2024 | Bimbingan pertama : Mengajukan Judul pada Dosen Pembimbing Adapun Judul judul yang saya ajukan 1. Nasi Goreng Rendah Kalori sebagai pilihan diet untuk mendukung kesehatan Metabolik dan Keseimbangan Pencernaan 2. Analisis Keperluan Sistem pencernaan Tubuh Terhadap Nasi goreng Rendah Kalori 3. Pengembangan poster Nasi goreng Rendah kalori sebagai bahan ajar dalam materi sistem pencernaan Namun Ada usulan dari Dosen pembimbing Ibu septi terkait judul yaitu : Perspektif Sains : Kajian Kalori pada Nasi Goreng Setelah Pengajuan Judul Sudah Di ACC oleh dosen pembimbing langkah selanjutnya yaitu menyusun Bab 1 dan Bab 2 yang berisikan Pendahuluan dan Metode | Pendahuluan | Sistematika penulisan belum lengkap dan bersistem baik | Kepioniran ilmiah dan orisinalitas karya masih belum terlihat, belum tampaknya perbandingan dengan penelitian dengan topik sejenis, untuk menunjukkan aspek kebaruan dari penelitian ini. (lazimnya ada di pendahuluan) | Direvisi sesuai masukan |
| 2 | Jum'at, 24 Mei 2024 | Bimbingan kedua : 1. Disarankan Dosen pembimbing untuk mengikuti template yang sudah ditentukan 2. Penyusunan abstrak dilakukan setelah oenyusunan Bab 1 - Bab Akhir 3. Pada penyusunan pendahuluan terdiri dari 1500 kata 4. Untuk bagian Metode , kurang menambahkan Teknik pengambilan data 5.Referensi minimal 15 | Pendahuluan | Pemanfaatan instrumen pendukung (tabel, gambar, rumus) belum informatif dan komplementer | Sumber acuan primer (Peraturan Perundangan, Perjanjian, Yurisprudensi, Putusan Pengadilan, KTUN, Hasil Penelitian) masih kurang (nisbah acuan hendaknya >80% adalah sumber primer | Direvisi sesuai masukan di draft |
| 3 | Rabu, 29 Mei 2024 | Bimbingan Ketiga : 1. Memasukkan file artikel sesuai template yang diberikan oleh dosen pembimbing 2. Pada bagian pendahuluan harus di sesuaikan dengan point" nya : membahas tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi seimbang :membahas indonesia kaya akan menu makanan : Kelebihan serta kelemahan dari mengkonsumsi makanan sehat : Hasil riset yang menunjukkan bahwa nasigoreng mempunyai kalori yang tinggi (3-5 riset) : Fakta yang terjadi dikalangan kita tentang nasi goreng : Harapan nasigoreng bisa dijadikan peluang usaha dan peluang untuk orang yang rendah kalori : implikasi yang berisi saran | Metode Penelitian | Pemanfaatan instrumen pendukung (tabel, gambar, rumus) belum informatif dan komplementer | Referensi yang digunakan tidak up to date | Direvisi sesuai dengan masukan di draft |

| | | | | | | |
|---|-------------------------|---|----------------------|---|---|---|
| 4 | Rabu, 17 Juli 2024 | Bimbingan keempat : 1. Di Acc oleh dosen pembimbing, dan melanjutkan ke yang selanjutnya | Metode Penelitian | Pengacuan pustaka dan pengutipan belum baku dan konsisten dan tidak memakai mendeley atau zotero | Referensi yang digunakan tidak up to date | Direvisi sesuai dengan draf |
| 5 | Minggu, 04 Agustus 2024 | Bimbingan kelima: 1. Untuk Referensi perlu ada tambahan , untuk literature review diatas 35 referensi 2. ada tambahan di bagian pembahasan ditambahi dengan manfaat para vegetarian 3. Pada Bab Hasil perlu ditambahkan Dokumentasi gambar nasi goreng 4. Perlu ditambahkan juga tabel perbandingan nasi goreng biasa dan nasi goreng rendah kalori dari segi komposisinya dan kalornya | Metode Penelitian | Penyusunan daftar pustaka belum baku dan konsisten dan tidak memakai mendeley atau zotero | Referensi yang digunakan tidak up to date | Direvisi sesuai draf |
| 6 | Senin, 02 Desember 2024 | Bimbingan keenam : ACC . Disiapkan untuk ujian seminar proposal | Kesimpulan | Tidak ada revisi | Tidak ada | Acc untuk ujian propos |
| 7 | Rabu, 25 Desember 2024 | Bimbingan Ketujuh setelah melaksanakan ujian Proposal : 1. Perubahan latar belakang dari yg umum jdi lebih rinci dengan mengikuti studi pustaka , kalori nya per item misal : sayuran wortel , sayuran , bumbu dari bawang dll , jadi lebih rinci (masalahnya: belum ada jurnal ataupun skripsi yang membahas tentang beras merah yg dijadikan sebagai bahan dasar pembuatan nasi goreng, pada bagian latarbelakang dibagian akhir harus ada inovasi nya. (Adanya hanya, website) 2. Pada Bagian metodologi tidakhanya menggunakan literature review , bisa ditambahi dengan adanya pengujian di laboratorium untuk memastikan perbandingan jumlah kalori pada nasigoreng biasa dan nasigoreng rendah kalori 3. Pada bagian dapus, hanya menggunakan angka. Jdi penyebutan nama di bacaan tidak perlu disebutkan kembali, langsung angkanya saja. 4. Judul diganti " Perspektif Sains: Kajian Kalori Pada Nasi Goreng Beras Merah" 5. Di Bab bagian pendahuluan paragraf ke 3 sejarah abad harus ada penjelasan , Di Bab bagian pendahuluan paragraf ke 5 Harus ada kalimat pendukung dari paragraf sebelumnya, dan langsung masuk ke kalori nasigoreng nya, pada Paragraf ke 6 bab pendahuluan diletakkan diawal sebagai pengantar dr salah satu yang dimakan masyarakat 8. Sejarah dan kelebihan harus lebih detail 9. Paragraf ke 9 diletakkan diawal 10. Studi pustaka diperbanyak lagi | Hasil dan Pembahasan | Pengacuan pustaka dan pengutipan belum baku dan konsisten dan tidak memakai mendeley atau zotero | Sumber acuan primer (Peraturan Perundangan, Perjanjian, Yurisprudensi, Putusan Pengadilan, KTUN, Hasil Penelitian) masih kurang (nisbah acuan hendaknya >80% adalah sumber primer | Silakan direvisi sesuai masukan pada draf |
| 8 | Selasa, 21 Januari 2025 | Bimbingan ke delapan : 1. Bagian referensi harus menggunakan mendeley 2. Pada Bagian metodologi kurang penulisan studi laboratorium | Hasil dan Pembahasan | Pengacuan pustaka dan pengutipan belum baku dan konsisten dan tidak memakai mendeley atau zotero | Referensi yang digunakan tidak up to date | Silakan direvisi sesuai dengan masukan yang ada di draf |
| 9 | Rabu, 22 Januari 2025 | Bimbingan ke 11 : 1. Pada bagian Metode di paragraf kedua ditambahi penulisan membandingkan dengan nasi goreng Biasa | Hasil dan Pembahasan | Penggunaan bahasa masih belum baik (masih ada salah ejaan, kalimat atau kata tidak baku, tanda baca yang tidak tepat) | Analisis dan sintesis belum sistematis, dan masih berulang-ulang | Silakan direvisi sesuai dengan masukan yang ada di draf |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--------------------|---|---|---|
| 10 | Jum'at, 24 Januari 2025 | Bimbingan ke 10: 1. Pada bagian hasil dan analisis penulisan link diganti dengan penulisan website saja 2. Untuk link dimasukkan ke daftar pustaka saja 3. Pada bagian Tabel Komponen perbandingan Harus sama antara Nasigoreng beras putih dan nasi goreng beras merah dan juga harus Ditambahi dengan jumlah total keseluruhan | Kesimpulan | Penggunaan bahasa masih belum baik (masih ada salah ejaan, kalimat atau kata tidak baku, tanda baca yang tidak tepat) | Kesimpulan belum ada pemampatan dan ringkas menjawab rumusan masalah (serta harusnya tidak mengulangi pembahasan) | Silakan direvisi sesuai dengan masukan yang ada di draf |
| 11 | Sabtu, 25 Januari 2025 | Artikel sudah Di ACC oleh Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji | Ucapan Terimakasih | Penggunaan bahasa masih belum baik (masih ada salah ejaan, kalimat atau kata tidak baku, tanda baca yang tidak tepat) | Kepioniran ilmiah dan orisinalitas karya masih belum terlihat, belum tampaknya perbandingan dengan penelitian dengan topik sejenis, untuk menunjukkan aspek kebaruan dari penelitian ini. (lazimnya ada di pendahuluan) | Silakan direvisi sesuai dengan masukan yang ada di draf |
| 12 | Senin, 27 Januari 2025 | Artikel sudah terpublikasi berikut linknya : https://journal.antispublisher.com/index.php/IJMI/article/view/285/230 | Referensi | Tidak ada revisi | Tidak ada | Sudah sesuai acc daftar ujian |

Sidoarjo, 06 Februari 2025

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Septi Budi Sartika, S.Pd, M.Pd, Dr

*** Lembar bimbingan ini telah diperiksa dan divalidasi oleh Dosen Pembimbing dan dapat digunakan sebagai bukti yang sah**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI : • PSIKOLOGI (S1) • PGSD (S1) • PGPAUD (S1) • PENDIDIKAN BAHASA NGGRIS (S1)
• PENDIDIKAN IPA (S1) • PENDIDIKAN TEKNOLOGI INFORMASI (S1)

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Tanggal : Selasa, 24 Desember 2024

Jam : 08:00

Tempat : Ruang rapat GKB 8

Telah Dilaksanakan Seminar Proposal Skripsi

Nim : 218420100010

Nama : DINDA TIA TINARA

Judul : PERSPEKTIF SAINS: KAJIAN KALORI PADA NASI GORENG BERAS MERAH

Prodi : PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN ALAM

Dengan Hasil

1. Disetujui dengan perbaikan / penyempurnaan
Jangka Waktu Perbaikan 7 hari

Perbaikan / penyempurnaan yang harus dilakukan adalah : (kalau diperlukan dapat ditulis dilembar terpisah)

| No | Nama Dosen | Jabatan |
|----|--------------------------------------|---------------|
| 1 | Dr. Septi Budi Sartika, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji |
| 2 | Ria Wulandari, S.Pd. M.Pd., Dr. | Penguji |

Sidoarjo, 24 Desember 2024

Mengetahui,
Ketua Sidang



Dr. Septi Budi Sartika, S.Pd., M.Pd.

Science Perspective: A Study of Calories in Brown Rice Fried Rice

Dinda Tia Tinara¹, Septi Budi Sartika²
^{1,2}University of Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia



Sections Info

Article history:

Submitted: January 29, 2025
Final Revised: January 29, 2025
Accepted: January 30, 2025
Published: January 31, 2025

Keywords:

Low-calorie fried rice
Brown rice
Healthy food
Calorie control
High nutrition

DOI : <https://doi.org/10.61796/ijmi.v2i1.285>

ABSTRACT

Objective: This study aims to analyze and compare the calorie content of fried rice made from white rice and brown rice, focusing on their nutritional value and potential health benefits. The research highlights the advantages of brown rice as a healthier alternative for fried rice, promoting better calorie control and supporting dietary programs. **Method:** The study employs a literature review complemented by laboratory-based calorie calculations. Data was collected from previous scientific publications and experimental analyses, including the evaluation of macronutrient compositions and calorie content in both white rice and brown rice variants of fried rice. **Results:** Laboratory findings reveal that fried rice made from brown rice contains 115.32 kcal per 150 grams, slightly lower than the 115.56 kcal found in fried rice made from white rice. Although the calorie difference is marginal, brown rice fried rice demonstrates superior nutritional benefits, such as higher complex carbohydrate content and a lower glycemic index, which support prolonged satiety and better energy regulation. **Novelty:** This research introduces a unique perspective on the nutritional profile of fried rice by incorporating brown rice as a primary ingredient. Unlike traditional fried rice studies, this paper emphasizes the use of brown rice to create a low-calorie and nutritionally rich product, suitable for individuals seeking dietary modifications.

