



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	Catata
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 : Perspektive 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 masuk
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 masuk 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 kalorinya	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 pembentukan nasi goreng, pada bagian latarbelakang dibagian akhir harus ada inovasi nya. (Adanya hanya, website) 2. Pada Bagian metodologi tidaknya menggunakan literature review , bisa ditambahidengan 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 masuk 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 masuk 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 masuk 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 Pengaji	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 Pengaji
2	Ria Wulandari, S.Pd. M.Pd., Dr.	Pengaji

Sidoarjo, 24 Desember 2024

Mengetahui,
Ketua Sidang



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

archive umsida - Search Kesalahan privasi IJMI_285_Dinda_Science+Perspecti

File | C:/Users/Asus/Documents/DINDA%20TIA/IJMI_285_Dinda_Science+Perspective.pdf

Masuk

International Journal Multidisciplinary
Homepage : <https://journal.antispublisher.com/index.php/ijmi>
Email : admin@antispublisher.com

e-ISSN : 3031-9870
IJMI, Vol. 2, No. 1, February 2025
Page 77-84
© 2024 IJMI :
International Journal Multidisciplinary

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

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

Check for updates CrossMark

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

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

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 nutritious dish, making it a healthier alternative to traditional fried rice.

Cari 07.52 07/02/2025