

## LAMPIRAN 1

### *INFORMED CONSENT*



Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Nur Yuslaili

NIM : 2015-32-169

Adalah mahasiswa semester akhir di Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang melakukan penelitian dengan judul :

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO,  
ZAT GIZI MIKRO (Fe, Zn, Mg dan Vit C) DAN STATUS GIZI TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI REMAJA USIA 16-19 TAHUN VEGETARIAN  
DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA**

Subjek dalam penelitian ini merupakan saudara/saudari yang menganut pola makan vegetarian (*Lacto-ovo dan Vegan*) di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira. Saudara/saudari terpilih sebagai responden dalam penelitian saya sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Aktifitas yang akan dilakukan meliputi :

1. Wawancara untuk pengisian formulir karakteristik responden, formulir *food recall 24 jam* dan *formulir SQFFQ*
2. Pengukuran Antropometri (IMT) meliputi pengukuran berat badan dan pengukuran tinggi badan.
3. Pengukuran kadar Hb dengan menggunakan alat *Easy Touch* GCHb pengukuran ini dibantu oleh seorang perawat atau petugas kesehatan.
4. Pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan *bleep test*

Manfaat bagi saudara/saudari terlibat dalam penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang asupan makan sehari-hari saudara/saudari, status gizi meliputi kadar Hb dan Indeks Massa Tubuh serta mengetahui seberapa bugar tubuh saudara/i.

Partisipasi saudara/saudari bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Sebagai tanda dan ucapan terima kasih dari kami atas partisipasi responden, akan diberikan souvenir pada akhir penelitian.

Semua informasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan saudara/saudari akan kami jaga kerahasiaan datanya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas saudara/saudari. Apabila saudara/saudari memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, silahkan dapat menghubungi ketua peneliti yaitu :

Nama: Nur Yuslaili

Alamat : Taman Asri Blok A8 no.13, Kel. Cipadu Jaya, Kec. Larangan, Tangerang

No. Hp : 08990758007

Email : [nur.yuslaili@gmail.com](mailto:nur.yuslaili@gmail.com)

Setelah memahami berbagai hal menyangkut penelitian ini, diharapkan saudara/saudari yang terpilih sebagai sukarela pada penelitian ini, dapat mengisi lembar persetujuan keikutsertaan dalam penelitian yang telah disiapkan.

LAMPIRAN II



FORMULIR KARAKTERISTIK SAMPEL

IDENTITAS SAMPEL

Hari / Tanggal

No Responden :

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Jenis Vegetarian :

Lama menjadi vegetarian :

DATA PENGUKURAN

Berat Badan : 1.  2.

Tinggi Badan : 1.  2.

Kadar Hemoglobin :

Pewawancara

(\_\_\_\_\_)

### LAMPIRAN III

Nomor Responden :  
Nama Responden :  
Hari : 1 / 2

:  
:  
: *Weekdays / Weekends*

Tanggal Wawancara:  
Nama Pewawancara:

Waktu Makan	Hidangan		Bahan Makanan	Berat		Ket
	Nama	Porsi		URT	Gram	

Pewawancara

( \_\_\_\_\_ )

**LAMPIRAN III**

Nomor Responden :  
Nama Responden :  
Hari : 1 / 2

:  
:  
: *Weekdays / Weekends*

Tanggal Wawancara:  
Nama Pewawancara:

Waktu Makan	Hidangan		Bahan Makanan	Berat		Ket
	Nama	Porsi		URT	Gram	

Pewawancara

( \_\_\_\_\_ )

**LAMPIRAN IV**

**FORMULIR FFQ SEMI KUANTITATIF**

No. Responden :  
 Nama :  
 Umur :  
 Tanggal Wawancara :  
 Nama Pewawancara :

Nama Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara..
	>1x /hari	1x /hari	4-6x /mgg	1- 3x /mgg	1-3x /bulan	Tidak Pernah	URT	gram	
<b>Protein Hewani</b>									
Es krim									
Keju									
Kepala susu (krim)									
Susu kambing									
Susu kental manis									
Susu kental tak manis									
Susu kerbau									
Susu sapi									
Susu skim (susu tak berlemak)									
Tepung susu									
Tepung susu skim									
Yoghurt									
Telur ayam									

Nama Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara..
	>1x /hari	1x /hari	4-6x /mgg	1- 3x /mgg	1-3x /bulan	Tidak Pernah	URT	gram	
Telur ayam bagian kuning									
Telur ayam bagian putih									
Telur bebek									
Telur bebek bagian putih									
Telur bebek bagian putih									
Telur bebek diasin									
Telur puyuh									
Mayonnaise									
<b>Kacang-kacangan</b>									
Kacang arab									
Kacang bogor									
Kacang ijo									
Kelapa muda, air									
Kelapa muda, daging									
Kacang kedelai									
Kacang merah									
Kacang koro									
Kacang tanah kupas									
Kecap									
Kwaci									
Sari kedelai bubuk									
Santan									
Susu kedelai									
Tempe kedelai									

Nama Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...					Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara..	
	>1x /hari	1x /hari	4-6x /mgg	1- 3x /mgg	1-3x /bulan	Tidak Pernah	URT		gram
Lamtoro (petai cina)									
Tauco									
Tahu									
Tepung hunkwe									
Wijen									
<b>Buah-buahan</b>									
Alpukat									
Apel									
Arbei									
Belimbing									
Bengkuang									
Cempedak									
Duku									
Durian									
Jambu biji									
Jambu air									
Jeruk bali									
Jeruk									
Jeruk nipis									
Kedondong									
Kesemek									
Kiwi									
Mangga golek									



Nama Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara..
	>1x /hari	1x /hari	4-6x /mgg	1- 3x /mgg	1-3x /bulan	Tidak Pernah	URT	gram	
Mangga harum manis									
Mangga indramayu									
Mangga muda									
Manggis									
Nangka									
Nanas									
Papaya									
Pisang									
Rambutan									
Sawo									
Salak									
Semangka									
Sirsak									
Srikaya									
<b>Sayur-sayuran</b>									
Bayam									
Bayam merah									
Bawang Bombay									
Bengkuang									
Bit									
Buncis									
Brokoli									

Nama Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara..
	>1x /hari	1x /hari	4-6x /mgg	1- 3x /mgg	1-3x /bulan	Tidak Pernah	URT	gram	
Cabai hijau besar									
Cabai rawit									
Daun bawang									
Daun kemangi									
Daun melinjo									
Daun ketela rambat									
Daun pakis									
Daun pohpohan									
Daun papaya									
Daun singkong									
Jagung muda									
Jamur kancing									
Jamur kuping									
Jamur shitake									
Jamur tiram									
Jantung pisang									
Gambas									
Kailan									
Kangkung									
Katuk									
Kapri muda									
Kacang kapri									
Kacang panjang									
Ketimun									

Nama Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...						Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak Dengan cara..
	>1x /hari	1x /hari	4-6x /mgg	1- 3x /mgg	1-3x /bulan	Tidak Pernah	URT	gram	
Kecipir									
Kembang kol									
Kol putih									
Kol merah									
KUCAI									
Labu siam									
Labu air									
Lobak									
Nangka muda									
Papaya muda									
Pare									
Pecay									
Rebung									
Sawi putih									
Sawi hijau									
Selada air									
Seledri									
Toge kacang hijau									
Tomat masak									
Tomat muda									
Wortel									
Terong									

## LAMPIRAN V

### Formulir Catatan Lari Multi Tahap (*Bleep Test*)

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara:

Nama Responden :

Nama Pewawancara:

Nomor Tahap	Nomor Balikan
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16