

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN
SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Alamat :
Jenis Kelamin :
No. Telepon :

Bersedia berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian yang berjudul “PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, *BODY IMAGE*, KONSUMSI SUPLEMEN,ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA MEMBER GOLD’S GYM DAN NON MEMBER GOLD’S GYM CIPUTRA MALL TAHUN 2018” yang dilakukan oleh :

Nama : Gebby Pratama Putri
Jurusan : Ilmu Gizi
Universitas : Universitas Esa Unggul
No Hp/email : 082386980110/ gebbypp@gmail.com

Dengan syarat peneliti menjaga kerahasiaan data dan hanya digunakan dalam kegiatan penelitian di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta.

Peneliti Jakarta, Januari 2018
Responden,

(Gebby Pratama Putri)
NIM. 20160302119

(.....)

KUESIONER PENELITIAN

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama lengkap :
2. Tempat/Tanggal Lahir :
3. Umur :
4. Pekerjaan :
5. Pendidikan terakhir :
6. Berat Badan :
7. Tinggi Badan :
8. IMT/Status Gizi :
9. Keanggotaan : Member / Non Member

B. KONSUMSI SUPLEMEN

1. Apakah anda mengkonsumsi suplemen makanan atau sejenisnya?
 - a. Ya (jika “Ya” lanjut ke pertanyaan selanjutnya)
 - b. Tidak
2. Jika “Ya”, Apa nama suplemen yang anda konsumsi?
Jawab :
3. Berapa lama anda mengkonsumsi suplemen tersebut?
Jawab :
4. Apa alasan anda mengkonsumsi suplemen tersebut?
Jawab :
.....
.....
.....

C. KUESIONER PENGETAHUAN

Beri tanda silang (X) pada jawaban yang menurut kalian paling benar.

No	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
1	Karbohidrat dalam 1 gram ditetapkan memiliki 4 kalori (4 kkal/g)		
2	Asupan tinggi karbohidrat akan meningkatkan glikogen otot dan dapat meningkatkan performa daya tahan.		
3	Pemenuhan kebutuhan cairan didapat dari makanan dan minuman.		
4	Makan sebelum latihan dapat mengganggu sistem pencernaan tubuh dan menyebabkan lambung menjadi terganggu sehingga latihan juga akan terganggu.		
5	Faktor risiko terjadinya kegemukan atau obesitas, karena kurangnya aktifitas fisik.		
6	Dalam menghitung perkiraan kebutuhan energi, komponen yang dibutuhkan adalah berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisik.		
7	Penyebab dari kekurangan berat badan adalah konsumsi energi lebih rendah dari pada kebutuhan tubuh sehingga cadangan lemak terpaksa harus digunakan sebagai cadangan energi.		
8	Dengan mengkonsumsi suplemen makanan dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.		
9	Konsumsi suplemen sebaiknya selalu diawasi oleh petugas kesehatan seperti (dokter, ahli gizi dan lain-lain).		
10	Kebutuhan gizi tidak akan berdampak pada saat seseorang melakukan kegiatan olahraga atau latihan.		
11	Dehidrasi saat latihan tidak akan menyebabkan dampak apapun		

D. KUESIONER BODY IMAGE

Bacalah pernyataan – pernyataan dibawah ini dengan seksama, dan beri tanda (√) pilihan yang menurut Anda paling sesuai dengan diri Anda.

Keterangan :

SS : Bila pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan keadaan anda.

S : Bila pernyataan sesuai dengan keadaan anda.

TS : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan keadaan anda.

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan anda.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya latihan angkat beban untuk membentuk otot				
2	Saya menggunakan suplemen energi atau protein				
3	Menurut saya, saya akan merasa lebih percaya diri jika saya memiliki lebih banyak lagi massa otot				
4	Menurut saya, penampilan saya kurang menarik bagi lawan jenis saya				
5	Menurut Saya, kaki saya kurang berotot				
6	Saya merasa bersalah apabila saya melewatkan jadwal latihan angkat beban saya				
7	Saya ingin diet untuk menurunkan berat badan				
8	Saya percaya diri dengan penampilan saya saat ini				
9	Saya memakai baju yang sesuai dengan ukuran tubuh				
10	Saya melakukan diet dengan konsultasi dengan ahli gizi				
11	Saya sering konsumsi sayuran				
12	Sarapan membuat berat badan saya stabil				
13	Berat badan saya saat ini merupakan berat badan ideal				
14	Saya beranggapan saya akan lebih kuat jika saya menambah massa otot				
15	Saya tidak mengurangi porsi makanan yang saya konsumsi				

E. FOOD RECALL

No	Waktu	Menu	Jenis Bahan makanan	Banya yang dimakan		Keterangan
				URT	gram	
1						
2						
3						
4						
5						
6						