

## Lampiran 1. Kuesioner Penelitian



ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

INFORMED CONSENT  
PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Perkenalkan nama saya Putri Maemun, mahasiswi jurusan program studi ilmu gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul angkatan 2013. Saya sedang melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang cairan, asupan cairan, status hidrasi, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta. Saya meminta kesediaan anda untuk menjadi responden (orang yang diteliti) dalam penelitian saya dan mengisi semua pertanyaan pada kuesioner ini. Kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diketahui oleh saya sebagai peneliti. Kejujuran dan kelengkapan anda dalam mengisi kuesioner ini sangat membantu kelancaran penelitian ini.

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bersedia untuk menjadi responden secara sukarela, tanpa ada paksaan dan bersedia mengisi kuesioner penelitian ini dengan jawaban yang sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terdapat kekurangan informasi, maka saya bersedia untuk dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut.

Jakarta, 2017

Enumerator

Informan

(.....)

(.....)

A. Data Karakteristik		
1	Nama	
2	Tanggal Lahir	
	Umur	
3	Alamat	
4	Nomor telepon	

B. Antropometri				
Pengukuran	I	II	III	Rata-rata
Berat Badan				
Tinggi Badan				

C. Pengetahuan Tentang Cairan		
No	Pertanyaan	Jawab
1	Air yang tanpa proses pengolahan atau telah melalui proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung digunakan untuk konsumsi manusia adalah : a. Air putih b. Air masak c. Air minum	
2	Manakah dibawah ini yang memiliki fungsi paling penting bagi tubuh ? a. Air b. Lemak c. Karbohidrat	
3	Apa fungsi air bagi tubuh manusia ? a. Regenerasi sel b. Pengaturan suhu c. Sumber energi	
4	Di dalam tubuh air memiliki peran sebagai ? a. Sumber energi b. Pengatur sel c. Pelarut zat gizi	
5	Berasal darimanakah air yang kita konsumsi ? a. Minuman b. Makanan c. Kedua jawaban benar	
6	Berapa minimal gelas air yang dianjurkan per hari ? a. 7 gelas b. 8 gelas	

C. Pengetahuan Tentang Cairan		
No	Pertanyaan	Jawab
	c. 10 gelas	
7	Faktor apakah yang membuat kebutuhan air tiap individu berbeda? a. Aktivitas fisik b. Tingkah laku c. Kedua jawaban benar	
8	Berapa minimal cairan yang dibutuhkan atlet rugby dalam menjaga hidrasi tubuh? a. 20-30 ml/kg BB b. 30-40 ml/kg BB c. 40-50 ml/kg BB	
9	Berdasarkan TGS <b>minimal</b> air yang dikonsumsi sebanyak? a. 1800 ml b. 2000 ml c. 2500 ml	
10	Bagi seorang atlet, kebutuhan air ..... dibandingkan dengan orang yang bukan atlet a. Lebih sedikit b. Lebih banyak c. Tidak ada perbedaan	
11	Kapankah saat yang baik bagi kita untuk minum ? a. Sebelum merasa haus b. Saat merasa haus c. Saat mulut terasa kering	
12	Pada suhu lingkungan yang tinggi, lewat manakah air dikeluarkan oleh tubuh ? a. Keringat b. Urine c. Pernapasan	
13	Apa gejala awal dehidrasi ? a. Pusing b. Haus c. Sakit tenggorokkan	
14	Apa akibatnya bila dehidrasi terus menerus ? a. Denyut nadi melemah b. Susah konsentrasi c. Tenggorokkan sakit	
15	Di dalam tubuh air dikeluarkan melalui ? a. Urine b. Pernapasan c. Kedua jawaban benar	
16	Dampak apabila atlet tidak mengkonsumsi air yang cukup, <b>kecuali</b> ? a. Hilang konsentrasi saat pertandingan	

C. Pengetahuan Tentang Cairan		
No	Pertanyaan	Jawab
	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Tingkat hidrasi buruk</li> <li>c. Konsentrasi tinggi saat pertandingan</li> </ul>	
17	<p>Sumber air yang baik untuk di konsumsi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Teh</li> <li>b. Air putih</li> <li>c. Kopi</li> </ul>	
18	<p>Haus, pusing, susah konsentrasi merupakan gejala dari ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hidrasi</li> <li>b. Dehidrasi</li> <li>c. Kedua jawaban salah</li> </ul>	
19	<p>Seseorang dikategorikan mengalami dehidrasi ringan apabila urine yang dihasilkan berwarna ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jernih</li> <li>b. Kuning pucat</li> <li>c. Cokelat tua</li> </ul>	
20	<p>Keseimbangan antara cairan yang masuk dan keluar dari tubuh disebut ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dehidrasi</li> <li>b. Status Dehidrasi</li> <li>c. Hidrasi</li> </ul>	
21	<p>Gambaran mengenai cukup atau tidaknya konsumsi cairan didalam tubuh disebut ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dehidrasi</li> <li>b. Status Hidrasi</li> <li>c. Hidrasi</li> </ul>	
22	<p>Lesu, lunglai, dan mulut kering, adalah ciri-ciri dari dehidrasi tingkat ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Rendah</li> <li>b. Sedang</li> <li>c. Berat</li> </ul>	
23	<p>Mahluk hidup harus mengkonsumsi air yang kualitasnya baik, di bawah ini yang merupakan kualitas air yang baik adalah ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna</li> <li>b. Berbau, tidak berwarna, tidak berasa</li> <li>c. Tidak berbau, tidak berwarna, tetapi memiliki rasa</li> </ul>	

<b>D. Status Hidrasi</b>	
Warna yang Dihasilkan	Status Hidrasi

**Kartu Periksa Urine Sendiri (PURI)**



Keterangan :

Terhidrasi : Skala 1-3

Dehidrasi Ringan : Skala 4-6

Dehidrasi Berat : Skala 6-8

<b>E. Cooper Test</b>	
Jarak	Hasil VO <sub>2</sub> Max









