

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK, STATUS HIDRASI, *BODY IMAGE* DAN TINGKAT KEBUGARAN PADA ATLET FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BANDUNG

Kepada Yth :
UKM Futsal Putri
Di Universitas Pendidikan Indonesia,
Bandung

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Desy Dwirianasari

NIM : 20160302166

E-mail : ayudesydwirs@gmail.com

No. Hp : 081236898600

Alamat : Jalan Tanjung Duren Utara 10 No. 899, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

Mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul, bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, *Body Image* dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image* dan tingkat kebugaran pada ukm futsal putri di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2018. Manfaat penelitian ini yaitu atlet dapat memperoleh gambaran tentang persen lemak tubuh, aktivitas fisik, status hidrasi, *body image* dan hubungannya terhadap tingkat kebugaran, serta sebagai bahan evaluasi mengembangkan program latihan yang didukung oleh intervensi gizi yang baik kedepannya.

Pengambilan data pada penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian dan bahaya bagi atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, apabila menimbulkan kerugian setelah pengambilan data *sample urine* maupun *bleep test*, dapat menghubungi *contact person* yang tercantum diatas dan akan segera diberi penanganan sesuai prosedur yang ada. Kerahasiaan data akan tetap terjaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Sebagai ucapan terimakasih peserta UKM akan mendapat kenang-kenangan, dan peserta UKM berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian jika tidak bersedia. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Jakarta, 2018

Ayu Desy Dwirianasari

INFORMED CONSENT

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK, STATUS HIDRASI, *BODY IMAGE* DAN TINGKAT KEBUGARAN PADA ATLET FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BANDUNG

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

No. Hp:

Alamat:

Saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang berjudul “Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, *Body Image* dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung” yang dilakukan oleh :

Nama : Ayu Desy Dwirianasari

Jurusan : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu–Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Saya yakin bahwa peneliti mampu menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur – jujur nya.

Jakarta, 2018

Peneliti

Responden,

Ayu Desy Dwirianasari

FORMULIR KARAKTERISTIK RESPONDEN

Bandung, 2018

Identitas Responden

Kode Responden :

Nama :

Tanggal lahir : - -

Umur : tahun

No. Hp :

Alamat :

Data Pengukuran

Berat Badan :

Tinggi Badan :

IMT :

Persen Lemak Tubuh :

Berat Jenis Urin : 1. Hari ke – 1 :
2. Hari ke – 2 :

Hasil *bleep test* :

Kuisisioner *body image*

Pertanyaan – pertanyaan dibawah ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perasaan Anda mengenai penampilan Anda dalam jangka waktu empat minggu terakhir. Mohon baca pertanyaan dengan seksama dan beri tanda rumput (v) pada jawaban anda.

Ket :

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Tidak Pernah | 4. Sering |
| 2. Jarang | 5. Sangat sering |
| 3. Kadang-kadang | 6. Selalu |

No.	Pertanyaan	1 Tidak Pernah	2 Jarang	3 Kadang - kadang	4 Sering	5 Sangat Sering	6 Selalu
1	Pernahkah anda berfikir bahwa tubuh anda saat ini terlalu gemuk ?						
2	Pernahkah anda merasa khawatir terhadap bentuk tubuh anda yang terlalu gemuk sehingga anda perlu melakukan diet ?						
3	Pernahkah anda berfikir anda berfikir bahwa paha, pinggul, atau pantat anda terasa terlalu gemuk sehingga anda perlu melakukan diet ?						
4	Pernahkah anda merasa takut jika tubuh anda bertambah menjadi gemuk ?						
5	Pernahkah anda merasa tidak nyaman jika ada bagian tubuh anda yang tidak kencang ?						
6	Pernahkah anda merasa gemuk dalam keadaan kenyang ?						
7	Pernahkah anda merasa sedih karena menganggap bentuk tubuh anda buruk ?						
8	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri saat berlari karena membuat seluruh tubuh anda terguncang/bergelambir ?						
9	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri saat bersama dengan wanita dengan tubuh yang lebih langsing ?						
10	Pernahkah anda merasa tidak nyaman ketika paha anda tidak bisa menutup rapat saat duduk ?						
11	Pernahkah anda merasa akan menjadi gemuk padahal hanya makan sedikit ?						

No.	Pertanyaan	1 Tidak Pernah	2 Jarang	3 Kadang - kadang	4 Sering	5 Sangat Sering	6 Selalu
12	Pernahkah anda memperhatikan bentuk tubuh wanita lain dan merasa bahwa tubuh anda tidak seindah tubuh wanita tersebut ?						
13	Pernahkah anda merasa bahwa bentuk tubuh anda saat ini membuat anda tidak nyaman saat melakukan berbagai aktivitas ?						
14	Pernahkah anda merasa terlalu gemuk dalam keadaan tanpa busana, misalnya sewaktu mandi ?						
15	Pernahkah anda menghindari mengenakan pakaian yang memperlihatkan lekukan tubuh anda ?						
16	Pernahkah anda merasa ingin mengurangi bagian tubuh tertentu yang terasa berlebih ?						
17	Pernahkah anda merasa menjadi gemuk setelah anda memakan kue, manisan, coklat, dan lainnya ?						
18	Pernahkah anda merasa tidak nyaman saat bergaul karena merasa bentuk tubuh anda buruk?						
19	Pernahkah anda merasa bahwa bentuk tubuh anda terlalu besar dan bulat ?						
20	Pernahkah anda merasa malu dengan bentuk tubuh anda saat ini ?						
21	Pernahkah anda merasa bahwa tubuh anda tidak ideal sehingga anda perlu melakukan diet ?						
22	Pernahkah anda merasa lebih senang dengan bentuk tubuh anda ketika perut kosong ? (misal : saat bangun tidur di pagi hari)						
23	Pernahkah anda merasa bahwa bentuk tubuh anda saat ini disebabkan karena kurang kontrol diri terhadap pola makan ?						
24	Pernahkah anda merasa tidak nyaman saat orang lain memperhatikan bentuk tubuh anda ?						
25	Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita lain yang lebih langsing daripada anda ?						

No.	Pertanyaan	1 Tidak Pernah	2 Jarang	3 Kadang - kadang	4 Sering	5 Sangat Sering	6 Selalu
26	Pernahkah anda memuntahkan apa yang telah anda makan agar merasa lebih langsing ?						
27	Saat anda duduk bersama orang lain pernahkah anda merasa mengambil tempat duduk terlalu banyak ? (misal : saat duduk di sofa atau bus)						
28	Pernahkah anda merasa tidak nyaman pada bagian tubuh yang dirasa kendur/tidak kencang ?						
29	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri saat melihat bayangan anda ? (misal : cermin)						
30	Pernahkah anda mencubit/menarik bagian tertentu pada tubuh anda untuk melihat berapa banyak lemak pada tubuh anda ?						
31	Pernahkah anda menghindari tempat - tempat dimana orang dapat melihat tubuh anda dengan jelas, misalnya di kolam renang ?						
32	Pernahkah anda mengkonsumsi obat pencahar/pencuci perut agar merasa lebih langsing ?						
33	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri ketika bersama dengan sekelompok orang ?						
34	Pernahkah anda merasa khawatir tentang bentuk tubuh sehingga ingin melakukan latihan fisik (olahraga/senam) ?						

Sumber : *Body Shape Questionnaire*

FORMULIR AKTIVITAS FISIK

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK, STATUS HIDRASI, *BODY IMAGE* DAN TINGKAT KEBUGARAN PADA ATLET FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BANDUNG

Tanggal wawancara :

Nama :

Umur :

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas Fisik (menit)											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
4:00												
5:00												
6:00												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas Fisik (menit)											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												
0:00												
1:00												
2:00												
3:00												

KATEGORI AKTIVITAS FISIK

Kategori	Keterangan	PAR
PAL1	Tidur (tidur siang dan malam)	1
PAL2	Tidur-tiduran (tidak tidur), duduk, diam, dan membaca	1.2
PAL3	Duduk sambil menonton TV	1.72
PAL4	Berdiri diam, beribadah, menunggu (berdiri), berhias, menyisir, dan mandi	1.5
PAL5	Makan dan minum	1.6
PAL6	Jalan santai	2.5
PAL7	Berbelanja (membawa beban)	5
PAL8	Mengendarai kendaraan	2.4
PAL9	Menjaga anak	2.5
PAL10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih - bersih dan lain-lain)	2.75
PAL11	Setrika pakaian (duduk)	1.7
PAL12	Kegiatan berkebun	2.7
PAL13	<i>Office worker</i> (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik)	1.3
PAL14	<i>Office worker</i> (berjalan mondar-mandir sambil membawa arsip)	1.6
PAL15	Olahraga (badminton)	4.85
PAL16	Olahraga (<i>jogging</i> , lari jarak jauh)	6.55
PAL17	Olahraga (bersepeda)	3.6
PAL18	Olahraga (aerobik, berenang, sepakbola, dan lain-lain)	7.5
PAL19	Berjalan di berbagai langkah tanpa beban	3.2
PAL20	Non mekanis pertanian kerja (penanaman, penyiangan, pengumpulan)	4.1
PAL21	Mengumpulkan air atau kayu	4.4

Sumber : WHO, 2001