

## Lampiran 1

**HUBUNGAN KONSUMSI CAIRAN, PENGETAHUAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS HIDRASI PADA ATLET SEPAK BOLA REMAJA DI ASIOP APACINTI****PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN**

Saya Natasha Ona Purba mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Konsumsi Cairan, Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi Pada Atlet Sepak Bola Remaja di ASIOP Apacinti”**. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Esa Unggul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsumsi cairan, pengetahuan tentang cairan, aktivitas fisik dan status hidrasi pada atlet sepak bola remaja di ASIOP Apacinti. Untuk keperluan tersebut saya juga mengharapkan partisipasi saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan bersedia untuk diambil urinya, menjawab pertanyaan peneliti dengan jujur. Identitas pribadi dan semua informasi yang saudara/i berikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini. Bagi saudara/i yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini akan diberikan souvenir.

Penelitian ini meliputi (1) konsumsi cairan, responden bersedia mengisi kuesioner *food record* 3 x 24 jam, dimana responden mengisi kuesioner sesuai makanan dan minuman yang benar-benar dikonsumsi selama 24 jam, (2) konsumsi cairan sebelum, sesudah, istirahat, dan selama latihan, dimana responden menjawab dengan jujur segala jenis minuman yang dikonsumsi ketika latihan selama 24 jam yang lalu, (3) pengetahuan tentang cairan, peneliti akan memberikan 11 pertanyaan mengenai cairan, dan responden harus menjawabnya tanpa melihat jawaban responden lainnya, (4) aktivitas fisik, dimana peneliti menanyakan segala jenis kegiatan yang dilakukan responden selama 24 jam yang lalu, dan responden harus menjawab dengan jujur, (5) status hidrasi, dimana responden diminta untuk menampung urin pagi hari di wadah yang telah disediakan oleh peneliti, pemeriksaan ini menggunakan *reagent strip*, untuk mengetahui status hidrasinya, pemeriksaan ini dilakukan sebanyak 3 hari tidak berturut-turut.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela sehingga saudara/i bebas untuk mengundurkan diri tanpa ada sanksi apapun. Jika saudara/i bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini sebagai bukti kesukarelaan saudara/i. Terimakasih atas partisipasinya dalam penelitian ini. Apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut (*contact person* : 081397072044).

Lampiran 2

**HUBUNGAN KONSUMSI CAIRAN, PENGETAHUAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS HIDRASI PADA ATLET SEPAK BOLA REMAJA DI ASIOP APACINTI**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden yang akan diambil urinnya dan mengisi kuesioner penelitian ini (kuesioner *food record*, kuesioner konsumsi cairan, kuesioner pengetahuan tentang cairan dan kuesioner aktivitas fisik) dengan jawaban yang sebenar-benarnya dan apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut (*contact person* : 081397072044).

Jakarta, ..... 2018

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 3

**IDENTITAS RESPONDEN**

No. Responden	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Hari/ Tanggal	...../...../.....	
<b>Identitas Responden</b>		<b>Diisi Peneliti</b>
Nama	.....	
Usia	.....tahun	
Tempat/ Tgl. Lahir	...../...../.....	
Pendidikan	1. SMP <input type="checkbox"/>	[    ]
	2. SMA <input type="checkbox"/>	
Diet	1. Ya <input type="checkbox"/>	[    ]
	2. Tidak <input type="checkbox"/>	
Merokok	1. Ya <input type="checkbox"/>	
	2. Tidak <input type="checkbox"/>	
Alamat	..... ..... .....	
No. Hp	.....	

**Lampiran 4**

No. Responden :

--	--	--

**FORMULIR FOOD RECORD 24 JAM KONSUMSI CAIRAN**

Nama : .....

Hari/tanggal : .....

Umur : .....

Hari ke : .....

Petunjuk Pengisian !

1. Catat makanan dan minuman yang adik konsumsi selama 24 jam, sejak bangun tidur pagi sampai bangun tidur lagi keesokan harinya.
2. Segera setelah adik makan/ minum, catat makanan/minuman tersebut di formulir ini
3. Jika adik konsumsi makanan/minuman berkemasan, dapat dilihat beratnya dan dapat diisi dalam jumlah gram atau ml dan diisi di dalam kolom yang telah disediakan. Misalnya adik mengkonsumsi “biskuit original”, dan tertulis di kemasan dengan berat 10 gr, dan tulis jumlah yang dikonsumsi. Jika adik menghabiskan 1 bungkus biskuit, maka dapat ditulis 10 gr dikolom “banyaknya (gram)”, dan jika adik hanya mengkonsumsi ½ bungkus biskuit maka dapat ditulis “1/2 bungkus”.
4. Catat hanya makanan dan minuman yang benar-benar adik konsumsi (misalnya: nasi, ikan kembung, tumis kangkung, air putih, ataupun minuman bersoda seperti *coca cola*).
5. Catat jumlah dalam gram atau ukuran rumah tangga (URT) misalnya 1 piring kecil/ sedang, 1 gelas, 1 sendok makan, 1/2 mangkok, 3 potong, 2 buah, dan lain-lain.

Contoh : Misal adik, jam 07.00 pagi makan nasi goreng, dengan mencatat bahan makanan yang terdapat di nasi goreng/ seperti nasi putih sebanyak 1 piring sdg, telur ayam 1 butir, kecap 1 sendok makan, minyak 2/ sendok makan, dan minum air putih 1 gelas sedang. Kemudian jam 10.00, adik makan biskuit original sebanyak 1 bungkus, dengan berat 10 gr.

Waktu	Nama Makanan/ Minuman	Bahan Makanan	Banyaknya			Jenis Minuman
			URT	Gram	ml	
Pagi	Nasi Goreng	Nasi putih	1 piring sdg			
(07.00)		Telur ayam	1 butir			
		Kecap	1 sdm			
		Minyak	2 sdm			
	Air Putih	Air	1 gelas sdg			
Snack	Biskuit original		1 bungkus	10 gr		
(10.00)						
dst.....	dst.....	dst.....	dst.....	dst.....	dst.....	dst.....



## Lampiran 5

No. Responden :

--	--	--

## Kuesioner Konsumsi Cairan

Nama : .....

Hari/Tanggal : .....

No.	Konsumsi Cairan
1.	<p>Jenis minuman apa yang anda konsumsi selama latihan :</p> <p>a. Minuman Karbohidrat (misalnya : teh, kopi, es, minuman rasa buah, dll)</p> <p>b. Minuman Elektrolit (misalnya : minuman ionisasi, dll)</p> <p>c. Minuman Karbohidrat-elektrolit (misalnya : jus buah atau sayuran, susu, <i>sport drink</i>, dll)</p> <p>d. Minuman Berkarbonasi (misalnya : minuman soda, dll)</p>
2.	<p>Minuman apa yang anda konsumsi selama latihan :</p> <p>a. Sebelum latihan Jawaban : .....</p> <p>b. Sesudah latihan Jawaban : .....</p> <p>c. Istirahat Jawaban : .....</p> <p>d. Selama latihan Jawaban : .....</p>
3.	<p>Berapa banyak jumlah minuman tersebut yang anda konsumsi :</p> <p>a. Sebelum latihan Jawaban : ..... (gelas/botol)</p> <p>b. Sesudah latihan Jawaban : .....(gelas/botol)</p> <p>c. Istirahat Jawaban : .....(gelas/botol)</p> <p>d. Selama latihan Jawaban : .....(gelas/botol)</p>

## Lampiran 6

No. Responden :

--	--	--

**KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG CAIRAN**

Petunjuk pengisian : Lingkari salah satu jawaban yang sesuai dan dianggap benar.

Nama : ..... Hari/ Tanggal : .....

Pengetahuan Tentang Cairan		Diisi Peneliti
1.	Air merupakan fungsi cairan yang penting bagi tubuh manusia. 1. Benar 2. Salah	[ ]
2.	Makanan dan minuman merupakan sumber cairan tubuh. 1. Benar 2. Salah	[ ]
3.	Kebutuhan air setiap individu berbeda-beda, semua tergantung pada aktivitas fisik, umur, berat badan. 1. Benar 2. Salah	[ ]
4.	Kebutuhan air untuk atlet lebih sedikit dibanding yang bukan atlet 1. Benar 2. Salah	[ ]
5.	Ketika tubuh kekurangan air terus menerus maka akan mengakibatkan dehidrasi. 1. Benar 2. Salah	[ ]
6.	Pada suhu tinggi, air akan banyak keluar melalui urin. 1. Benar 2. Salah	[ ]
7.	Tubuh hanya mampu bertahan tidak lebih dari 1 hari tanpa cairan. 1. Benar 2. Salah	[ ]
8.	Kekurangan air dapat mempengaruhi kelelahan, status hidrasi dan performa atlet. 1. Benar 2. Salah	[ ]
9.	Minuman yang direkomendasikan untuk menjaga status hidrasi adalah jus buah, jus sayur, susu dan minuman olahraga ( <i>sport drink</i> ) 1. Benar 2. Salah	[ ]
10.	Sayuran dan buah tidak mengandung air. 1. Benar 2. Salah	[ ]

11.	Ketika sedang latihan atau bertanding, atlet sepak bola hanya boleh minum pada saat istirahat. 1. Benar 2. Salah	[ ]
12.	Selai, madu dan pepaya adalah makanan yang kandungan airnya paling banyak. 1. Benar 2. Salah	[ ]
13.	Saat yang tepat untuk minum adalah ketika haus. 1. Benar 2. Salah	[ ]
14.	Pusing merupakan gejala awal dehidrasi. 1. Benar 2. Salah	[ ]
15.	Mengonsumsi kopi, teh, dan alkohol dalam dosis tinggi dapat menyebabkan penurunan cairan tubuh. 1. Benar 2. Salah	[ ]
16.	Mengonsumsi cairan hanya untuk menghilangkan rasa haus. 1. Benar 2. Salah	[ ]

Sumber : Modifikasi Diyani, Dika Aning. 2012.





**Lampiran 8**  
**FORMULIR STATUS HIDRASI**

Nama : .....  
 Umur : .....  
 Kode Sampel : .....

Waktu	Hasil Tes Dipstick (diisi oleh peneliti)	Status Hidrasi (diisi oleh peneliti)
Hari 1 (Pagi hari) Hari/Tgl : (...../.....)		
Hari 2 (Pagi hari) Hari/Tgl : (...../.....)		
Hari 3 (Pagi hari) Hari/Tgl : (...../.....)		

Sumber : Modifikasi Sihombing, 2017