

**LAMPIRAN 1**  
**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO, STATUS GIZI,  
KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN ATLET DYVA TAEKWONDO CENTRE  
CIBINONG TAHUN 2018

Saya yang bernama dibawah ini :

Nama : Fitri Handaiyani

NIM : 20160302250

Adalah mahasiswa program studi ilmu gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro dan mikro, status gizi dan kadar hemoglobin terhadap kebugaran atlet dyva taekwondo centre cibinong tahun 2018.

Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu dengan menjawab pertanyaan yang akan saya ajukan atau wawancara mengenai asupan asupan makanan serta kesediaan saudara melakukan pengecekan Hb dan uji kebugaran dengan menggunakan metode *bleep test*. Penelitian ini bersifat sukarela, sehingga saudara bebas untuk menolak jika tidak bersedia menjadi sampel pada penelitian ini tanpa ada sanksi apapun. Semua informasi yang saudara berikan akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini.

Jika saudara bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini, saudara dipersilakan menandatangani formulir ini.

Nama :

Usia : tahun

Cibinong,

2018

( )

**LAMPIRAN 2**  
**FORMULIR KARATERISTIK SAMPEL**

**IDENTITAS SAMPEL**

Hari/Tanggal

Kode Atlet

Nama Atlet

Tanggal Lahir

Umur Atlet

Jenis Kelamin

1. Laki-laki

2. Perempuan

No Hp

**DATA PENGUKURAN**

Berat Badan

Tinggi Badan

IMT

Kadar Hb

Status Gizi

:

**LAMPIRAN 3**  
**RECALL 24 JAM**

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO, STATUS GIZI,  
KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN ATLET DYVA TAEKWONDO  
CENTRE CIBINONG TAHUN 2018**

Kode Sampel : \_\_\_\_\_

Nama : \_\_\_\_\_

Form Hari Ke- _____		Tanggal Recall : ____/____/2018		
Waktu Makan	Menu Makanan (termasuk snack, suplement, dan minuman sebutkan merk)	Bahan Makanan	Jumlah yang dikonsumsi	
			URT	Gram
Pagi				
Snack				
Siang				
Snack				
Malam				
Snack				



# LAMPIRAN