




LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

 **Universitas Esa Unggul**
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Nomor : 73 /DKN/FIKES/Gizi/UEU/ VIII/2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Lampiran : -

Jakarta, 8 Agustus 2018

Kepada Yth.
Dwina Arini
Managing Director Studio DUADUA
Jl.Proklamasi Raya No.2 Sukmajaya, Depok

Dengan hormat,


Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama Mahasiswa	NIM	No. Telp	Judul Skripsi
Susi Ayu Mutiarawati	20170302127	083117182557	Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi, Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Makro dan Cairan pada Peserta Olahraga di Studio DUADUA Depok
Amelia Avissa	2017030297		Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Pengetahuan Gizi terhadap Komposisi Lemak Tubuh, Massa Otot Tubuh dan Lingkar Perut pada Peserta Olahraga di Studio DUADUA Depok

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul


Dr. Aprilita Bina Yanti Eff., M.Biomed, Apt.
Dekan

Arjana Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia
☎ (021) 567 4223 ext. 219 ☎ (021) 567 4248

www.esaunggul.ac.id

LAMPIRAN 2

lampiran Permohonan Menjadi Responden Penelitian

Saya Susi Ayu Mutiarawati selaku mahasiswi Universitas Esa Unggul dalam memenuhi tugas akhir akan melakukan penelitian yang berjudul efektivitas program latihan dan edukasi gizi terhadap status gizi, asupan energi, zat gizi makro dan cairan pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok". Untuk melakukan penelitian tersebut, saya membutuhkan peserta olahraga untuk menjadi responden saya.

Dengan kriteria yang ada saudaralah yang terpilih sebagai responden saya. Dalam menjadi responden saudara akan saya wawancarai dan melakukan observasi untuk itu saya meminta keikhlasan saudara untuk meluangkan waktunya dengan pertanyaan yang akan saya ajukan berupa data umum responden, pengetahuan dan asupan cairan.

Secara umum penelitian ini akan melakukan kegiatan meliputi:

1. Wawancara untuk mengumpulkan data : Antropometri, asupan, cairan dan pengetahuan
2. Memberikan penyuluhan gizi

Manfaat bagi saudara :

Keuntungan saudara ikut terlibat dalam penelitian ini adalah saudara berkontribusi dalam meningkatkan data pengetahuan tentang gizi dan olahraga.

Penelitian ini menggunakan perlakuan berupa pemberian penyuluhan gizi terkait gizi seimbang dan wawancara. Semua penelitian ini bersifat rahasia sehingga tidak memungkinkan orang lain menghubungkannya dengan Anda. Selama responden ikut dalam penelitian ini jika anda tidak memenuhi kriteria, responden dapat dikeluarkan. Anda sebagai calon responden diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini.

Depok ,

Peneliti

Susi Ayu Mutiarawati

Pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian

(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Setelah mendapatkan penjelasan dan keterangan mengenai penelitian :

“Efektivitas program latihan dan edukasi gizi terhadap status gizi, asupan energi, zat gizi makro dan cairan pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok”

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok , Agustus 2018


Peneliti,

Responden,

(Susi Ayu Mutiarawati)

()

Lampiran 3

	Kuesioner Penelitian Universitas Esa Unggul Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Ilmu Gizi 2018
---	---

Nama Enumerator : _____

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

- Nomor responden : _____
1. Nama Lengkap :
 2. Tempat/Tanggal lahir :
 3. Umur :
 4. Pekerjaan :
 5. Pendidikan terakhir :
 6. No Telepon :
 7. Alasan berolahraga :
 8. Riwayat Diet :

B. AKTIVITAS OLAHRAGA

NO	Kelas Olahraga yang diikuti	Durasi (menit)	Frekuensi (perminggu)
1			
2			
3			

C. ANTROPOMETRI & HIDRASI

	Perkembangan Data					Interpretasi
	Pra	Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	
ANTROPOMETRI						
Berat Badan						
Tinggi Badan						
IMT						
HIDRASI						
Warna urin						

Keterangan :

- 1) Antropometri : 1:Turun 2: Tidak Turun
- 2) Hidrasi : 1: Tidak dehidrasi (jika grade warna urin 1-3) 2: dehidrasi (jika grade warna urin 4-8)

LAMPIRAN 4

Leaflet edukasi 1

ISI PIRINGKU

GIZI SEIMBANG : susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Isi piringku :

- Makanan pokok : 150 gr nasi Setara dengan 3 centong nasi, 3 buah kentang sedang (300gr), 1,5 gelas mie kering (75gr)
- Lauk pauk :
 - Lauk hewani : 75 gr ikan kembung, 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr), 1 butir telur ayam besar (55gr), 2 potong daging sapi sedang (70gr)
 - Lauk nabati : 100 gr tahu, 2 potong tempe sedang (50 gr)
- Sayuran : 150 gr (1 mangkuk sedang)
- Buah : 150 gr papaya, 2 buah jeruk sedang (110 gr), 1 buah kecil pisang anihon (50 gr)

PENGHAKIMAN : PORSI SEDUJAU MAKANAN

PGS (PEDOMAN GIZI SEIMBANG)

CREATED BY :
AMELIA AVISSA
SUSI AYU M

**Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi Ilmu Gizi
Universitas Esa Unggul**

10 Pesan Gizi Seimbang

- Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
- Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- Konsumsi lauk pauk berprotein tinggi
- Konsumsi aneka ragam makanan pokok
- Batasi konsumsi makanan manis asin dan berlemak
- Biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas
- Minum air putih yang cukup dan aman
- Biasakan baca label pada kemasan makanan
- Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Berolahraga secara teratur dan jaga berat badan normal

AKTIVITAS FISIK DAN KEBUTUHAN CAIRAN

AKTIVITAS FISIK adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Frekuensi aktivitas fisik yang baik dilakukan yaitu 3-5 kali seminggu. Prinsip dasar olahraga yang baik dan benar adalah olahraga harus dilakukan dengan porsi yang tepat dan gerakan yang benar.

Lakukan minimal 30 menit setiap hari

INGAT...
Tidur cukup, sehari 8 jam

Air Tubuh komposisi

Tubuh 65% Air

Minum Banyak Air

Otot 75% Air

KEBUTUHAN CAIRAN. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh, yaitu sekitar 20%. Jika kekurangan cairan akan berakibat dehidrasi. Untuk mengetahui keadaan jika mengalami dehidrasi dapat dilihat dari gejalanya.

Gejalanya adalah :

- Haus
- Pusing
- Sakit kepala
- Mulut, bibir dan mata terasa kering
- Jarang buang air kecil
- Kelelahan

Tingkatan hidrasi warna urin

1-3: Anda terhidrasi dengan baik.

4-6: Anda kurang terhidrasi dengan baik.

7-8: Anda mengalami kekurangan cairan.

Akibat dari dehidrasi ringan adalah

- Tingkat kesadaran lesu
- Denyut jantung sedikit meningkat
- Produksi urin menurun

Berapa Banyak Yang Kita Butuh?

3.5L ÷ 8 = 8 Gelas

Barett /2 badan

Video edukasi 2

INGIN SEHAT?

ADAKOK CARANYAA!!

YUKKK DIETTTT
DIET ITU APA SIH??

YUKKK DIETTTT
DIET ITU APA SIH??
PENGATURAN POLA MAKAN, BAIK PORSI,
UKURAN MAUPUN KANDUNGAN GIZINYA

~~DIET ITU TIDAK MAKAN KARE~~
~~DIET ITU TIDAK MAKAN MAL~~
~~DIET ITU TIDAK MAKAN DAGI~~
~~DIET ITU LAH RAGA TERUS~~

GIZI SEIMBANG



BAGAIMANA CARA MEMANAGE DIET DAN
OLAHRAGA AGAR TUJUAN KITA DAPAT TERCAPAI?

KETAHUI DAHULU KECUKUPANKALORI YANG KAMU BUTUHKAN

1. ASUPAN KALORI DIKURANGI
2. MELAKUKAN OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR

→ PADA PENELITIAN WILLIS ET AL DALAM JURNAL INTERNASIONAL PADA TAHUN 2016,
DENGAN LATIHAN AEROBIK YANG TERPROGRAM DAN KONSISTEN HASILNYA TERAPAT
PENGURANGAN BERAT BADAN DAN MASSA LEMAK YANG SIGNIFIKAN SELAMA 8 BULAN

AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA INI ADALAH SEBAGAI MEDIA DALAM PEMBAKARAN
DARI ASUPAN MAKANAN UNTUK DIJADIKAN ENERGI. PERLU DIKETAHUI BAHWA HARUS
ADANYA KESEIMBANGAN ANTARA ASUPAN YANG DIMAKAN SERTA OLAHRAGA YANG DILAKUKAN

KETAHUI DAHULU KECUKUPANKALORI YANG KAMU BUTUHKAN

1. ASUPAN KALORI DIKURANGI
2. MELAKUKAN OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR
3. SARAPAN RINGAN SEBELUM OLAHRAGA
4. MENGATUR WAKTU MAKAN SETELAH OLAHRAGA
5. JANGAN LEWATKAN WAKTU MAKAN
6. KONTROL BERAT BADAN 1-2 MINGGU SEKALI
7. MAKAN SEBELUM LAPAR, DAN BERHENTI SEBELUM KENYANG

Responden	Minggu ke-									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
NJ (yoga) (zumba)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13
P (poundfit) (piloxing)2	√	√	√	√	√	√	√	√	√	22
VN (poundfit) (piloxing)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	17
W (poundfit)2 (piloxing)2	√√	√√	√√	√√	√	√√	√√	√√	√	30
	√√	√√	√√	√√	√√	√	√	√	√	

LAMPIRAN 6 (Output SPSS)

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BERAT BADAN 1	,124	34	,200(*)	,959	34	,222
BERAT BADAN 5	,109	34	,200(*)	,960	34	,245
IMT 1	,087	34	,200(*)	,974	34	,591
IMT 5	,100	34	,200(*)	,970	34	,456
STATUS HIDRASI 1	,303	34	,000	,758	34	,000
STATUS HIDRASI 5	,443	34	,000	,573	34	,000
RATA-RATA ENERGI AWAL	,085	34	,200(*)	,979	34	,751
RATA-RATA PROTEIN AWAL	,138	34	,102	,944	34	,083
RATA-RATA LEMAK AWAL	,105	34	,200(*)	,973	34	,543
RATA-RATA KARBO AWAL	,113	34	,200(*)	,961	34	,252
RATA-RATA CAIRAN AWAL	,107	34	,200(*)	,974	34	,573
RATA-RATA ENERGI AKHIR	,120	34	,200(*)	,973	34	,535
RATA-RATA PROTEIN AKHIR	,127	34	,185	,967	34	,378
RATA-RATA LEMAK AKHIR	,079	34	,200(*)	,968	34	,407
RATA-RATA KARBO AKHIR	,119	34	,200(*)	,957	34	,202
RATA-RATA CAIRAN AKHIR	,162	34	,024	,886	34	,002

* This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

1. Analisis Univariat

UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	1	2,9	2,9	2,9
23	1	2,9	2,9	5,9
24	3	8,8	8,8	14,7
25	2	5,9	5,9	20,6
26	1	2,9	2,9	23,5
27	1	2,9	2,9	26,5
28	3	8,8	8,8	35,3
30	2	5,9	5,9	41,2
31	1	2,9	2,9	44,1
32	3	8,8	8,8	52,9
33	1	2,9	2,9	55,9
34	1	2,9	2,9	58,8
35	1	2,9	2,9	61,8
36	2	5,9	5,9	67,6
37	2	5,9	5,9	73,5
38	1	2,9	2,9	76,5
39	2	5,9	5,9	82,4
40	2	5,9	5,9	88,2
43	2	5,9	5,9	94,1
44	1	2,9	2,9	97,1
48	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

PENDIDIKAN TERAKHIR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid S1	30	88,2	88,2	88,2
SMA sederajat	4	11,8	11,8	100,0
Total	34	100,0	100,0	

KELOMPOK PROGRAM

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid HIGH IMPACT	19	55,9	55,9	55,9
LOW+HIGHIMPACT	15	44,1	44,1	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Status Gizi Responden

Statistics

		IMT 1	IMT 5	STATUS HIDRASI 1	STATUS HIDRASI 5
N	Valid	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0
Mean		26,4806	26,0724	1,94	1,29
Std. Error of Mean		,97726	,95031	,215	,079
Median		26,2800	25,8750	1,00	1,00
Std. Deviation		5,69838	5,54120	1,254	,462
Variance		32,471	30,705	1,572	,214
Range		24,31	23,77	4	1
Minimum		16,78	16,78	1	1
Maximum		41,09	40,55	5	2
Sum		900,34	886,46	66	44

Asupan Responden

Statistics

		RATA-RATA ENERGI AWAL	RATA-RATA ENERGI AKHIR	RATA-RATA PROTEIN AWAL	RATA-RATA PROTEIN AKHIR	RATA-RATA LEMAK AWAL	RATA-RATA LEMAK AKHIR	RATA-RATA KARBO AWAL	RATA-RATA KARBO AKHIR	RATA-RATA CAIRAN AWAL	RATA-RATA CAIRAN AKHIR
N	Valid	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1152,100	1486,193	44,999	56,806	44,956	48,554	136,785	202,805	1941,290	2054,297
Std. Error of Mean		53,3778	33,1564	2,3872	1,5092	3,0788	2,1273	7,0063	4,5743	41,1059	23,4017
Median		1128,625	1466,953	40,800	54,745	42,475	47,427	132,550	197,433	1993,750	2095,000
Mode		534,4 ^a	1139,6 ^a	37,0 ^a	40,9 ^a	14,1 ^a	29,1 ^a	32,4 ^a	160,9 ^a	1600,0 ^a	2125,0
Std. Deviation		311,2436	193,3335	13,9194	8,7999	17,9521	12,4041	40,8532	26,6723	239,6864	136,4542
Variance		96872,556	37377,850	193,751	77,438	322,278	153,862	1668,988	711,409	57449,560	18619,755
Range		1321,7	857,3	58,0	32,2	71,8	49,1	194,7	116,8	1076,5	651,5
Minimum		534,4	1139,6	24,2	40,9	14,1	29,1	32,4	160,9	1398,5	1603,5
Maximum		1856,0	1996,9	82,2	73,1	85,9	78,2	227,0	277,8	2475,0	2255,0
Sum		39171,4	50530,6	1530,0	1897,4	1528,5	1650,8	4650,7	6895,4	66003,9	69846,1

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2. Uji Bivariat

1. IMT

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 IMT 1	26,4806	34	5,69838	,97726
IMT 5	26,0724	34	5,54120	,95031

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 IMT 1 & IMT 5	34	,997	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	IMT 1 - IMT 5	,40824	,44586	,07646	,25267	,56380	5,339	33	,000

2. Hidrasi

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
STATUS HIDRASI 5 - Negative Ranks	13(a)	7,00	91,00
STATUS HIDRASI 1 Positive Ranks	0(b)	,00	,00
Ties	21(c)		
Total	34		

- a STATUS HIDRASI 5 < STATUS HIDRASI 1
 b STATUS HIDRASI 5 > STATUS HIDRASI 1
 c STATUS HIDRASI 5 = STATUS HIDRASI 1

Test Statistics(b)

	STATUS HIDRASI 5 - STATUS HIDRASI 1
Z	-3,236(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

- a Based on positive ranks.
 b Wilcoxon Signed Ranks Test

3. Energi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RATA-RATA ENERGI AWAL	1152,100	34	311,2436	53,3778
	RATA-RATA ENERGI AKHIR	1486,193	34	193,3335	33,1564

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RATA-RATA ENERGI AWAL & RATA-RATA ENERGI AKHIR	34	,271	,121

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	RATA-RATA ENERGI AWAL - RATA-RATA ENERGI AKHIR	-334,0928	318,8245	54,6780	-445,3359	-222,8497	-6,110	33	,000

4. Protein

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RATA-RATA PROTEIN AWAL	44,999	34	13,9194	2,3872
	RATA-RATA PROTEIN AKHIR	55,806	34	8,7999	1,5092

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RATA-RATA PROTEIN AWAL & RATA-RATA PROTEIN AKHIR	34	,145	,413

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	RATA-RATA PROTEIN AWAL - RATA-RATA PROTEIN AKHIR	-10,8071	15,3512	2,6327	-16,1634	-5,4508	-4,105	33	,000

5. Lemak

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RATA-RATA LEMAK AWAL	44,956	34	17,9521	3,0788
	RATA-RATA LEMAK AKHIR	48,554	34	12,4041	2,1273

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RATA-RATA LEMAK AWAL & RATA-RATA LEMAK AKHIR	34	,229	,192

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	RATA-RATA LEMAK AWAL - RATA-RATA LEMAK AKHIR	-3,5981	19,3374	3,3163	-10,3452	3,1491	-1,085	33	,286

6. Karbohidrat

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RATA-RATA KARBO AWAL	136,785	34	40,8532	7,0063
	RATA-RATA KARBO AKHIR	202,805	34	26,6723	4,5743

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RATA-RATA KARBO AWAL & RATA-RATA KARBO AKHIR	34	,187	,290

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	RATA-RATA KARBO AWAL - RATA-RATA KARBO AKHIR	-66,0194	44,4213	7,6182	-81,5187	-50,5201	-8,666	33	,000

7. Asupan cairan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
RATA-RATA CAIRAN AKHIR - RATA-RATA CAIRAN AWAL	Negative Ranks	11(a)	14,23	156,50
	Positive Ranks	23(b)	19,07	438,50
	Ties	0(c)		
	Total	34		

a RATA-RATA CAIRAN AKHIR < RATA-RATA CAIRAN AWAL

b RATA-RATA CAIRAN AKHIR > RATA-RATA CAIRAN AWAL

c RATA-RATA CAIRAN AKHIR = RATA-RATA CAIRAN AWAL

Test Statistics(b)

	RATA-RATA CAIRAN AKHIR - RATA-RATA CAIRAN AWAL
Z	-2,411(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,016

a Based on negative ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN 7



