



## LAMPIRAN 1

### FORM IDENTITAS DAN ANTROPOMETRI



**GIZIKEBUGARAN**  
NUTRITION HEALTH-FITNESS



**PERSONAL NUTRITION COUNSELING**

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

Alamat : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_ Tahun

Pekerjaan : \_\_\_\_\_

No. HP : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

4X6

**Assessment**

Tinggi Badan	:	cm	Massa Otot	:	Kg
Berat Badan	:	Kg	Umur Sek	:	
IMT	:	Kg/m <sup>2</sup>	Massa Tulang	:	
Persen Lemak	:	%	Visceral Fat	:	
TBW	:	%	RLPP	:	

**Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi**

Berat Badan Ideal (BBI)	
Angka Metabolisme Basal (AMB)	
Total Energy Expenditure (TEE)	
Kebutuhan Energi (kcal)	
Kebutuhan Protein (gr)	
Kebutuhan Lemak (gr)	
Kebutuhan Karbohidrat (gr)	

## LAMPIRAN 2 FORMULIR *RECALL*



### FOOD RECALL

*Tuliskan seluruh makanan dan minuman yang telah anda konsumsi selama 24 jam. Upayakan serinci mungkin. Jangan lupa untuk memuliskan juga berbagai bahan tambahan (mentega, minyak, saus, sambal, bumbu) yang ditambahkan pada makanan utama, termasuk juga berbagai suplemen atau multivitamin yang dikonsumsi jika ada.*

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah (URT)	Jumlah (gram)
Pagi (06.00 – 10.00)				
Selingan 1 (09.15 – 11.45)				
Siang (12.00 – 15.45)				
Selingan 2 (16.00 – 17.45)				
Malam (18.00 - 05.45)				

**LAMPIRAN 3**  
**FORMULIR PENGUKURAN KEBUGARAN**



**GIZI KEBUGARAN**  
NUTRITION HEALTH FITNESS



---

**FORMULIR PENGUKURAN KEBUGARAN**

No. Responden

--	--

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

**Grup:** \_\_\_\_\_

Sit up (1 menit)	..... X
Push up (1menit)	..... X
Flexion of Trunk	..... cm

**Bleep Test**

<b>Tingkatan Maksimal</b>	
Tingkatan	.....
Balikan	.....
VO <sub>2</sub> max	..... ml/kg BB/menit

LAMPIRAN 4  
DOKUMENTASI



Melakukan pemanasan sebelum tes kebugaran di Lapangan Tenis Perusahaan



Melakukan pemanasan sebelum tes kebugaran di rumah responden (*Home Visit*)



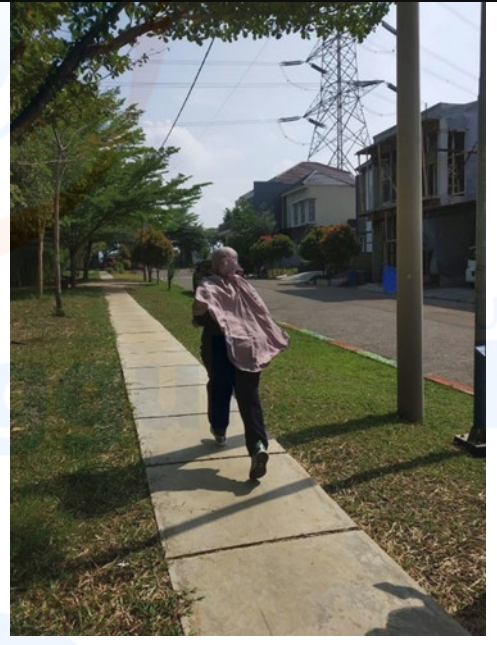
Melakukan pemanasan sebelum tes kebugaran di Lapangan Tenis Perusahaan



Melakukan pemanasan sebelum tes kebugaran di Lapangan Tenis Perusahaan



Melakukan *Bleep Test* disekitaran rumah responden (*Home Visit*)



Melakukan *Bleep Test* disekitaran rumah responden (*Home Visit*)



Melakukan test *push up* di Lapangan Tenis Perusahaan



Melakukan test *push up* di Lapangan Tenis Perusahaan



Melakukan pemanasan sebelum tes kebugaran di rumah responden (*Home Visit*)



Melakukan test *sit up* di rumah responden (*Home Visit*)



Melakukan pengukuran antropometri di Aula Perusahaan



Melakukan pengukuran antropometri di Aula Perusahaan

**LAMPIRAN 5**  
**SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**



**UNIVERSITAS INDONESIA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Gedung Fakultas Kedokteran UI  
Jl. Salemba Raya No.6, Jakarta 10430  
PO.Box 1358  
T. 62.21.3912477, 31930371, 31930373,  
3922977, 3927360, 3153236,  
F 62 21 3912477 31930372, 3157268,  
E. humas@fk.ui.ac.id, office@fk.ui.ac.id  
fkui.ac.id

Nomor : KET-1376 /UN2.FI/ETIK/PPM.00.02/2020

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**ETHICAL APPROVAL**

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia – RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kedokteran, telah mengkaji dengan teliti protokol penelitian yang berjudul:

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine, University of Indonesia – Cipto Mangunkusumo Hospital with regards of the Protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research entitled:*

**“Pengaruh Olahraga dan Konseling Gizi terhadap Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Tingkat Stres, Body Image, dan Kebugaran Pekerja Gizi Lebih”**

Protocol Number : 20-10-1309

Peneliti Utama : Mury Kuswari, S.Gz, M.Si.  
Principal Investigator

Nama Institusi : IPB University  
Name of the Institution

Lokasi Penelitian : PT Nestle Indonesia/Gedung Arkadia Jakarta Selatan  
Site

Tanggal Persetujuan : 23 NOV 2020  
Date of Approval (valid for one year beginning from the date of approval)

Dokumen Disetujui : Proposal Penelitian, Version 0.1 tanggal 14 November 2020  
Document Approved Lembar Penjelasan kepada Calon Subjek, Version 0.1 tanggal 14 November 2020

dan telah menyetujui protokol berikut dokumen terlampir.  
and approves the above mentioned protocol including the attached document.

Ditetapkan di : Jakarta



Prof. dr. Rita Sita Sitorus, Ph.D., Sp.M(K)

**\*\* Peneliti berkewajiban**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
2. Memberitahukan status penelitian apabila:
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang.
  - b. Penelitian berhenti ditengah jalan.
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum protokol penelitian mendapat lolos kaji etik dan sebelum memperoleh *informed consent* dari subjek penelitian.
5. Menyampaikan laporan akhir, bila penelitian sudah selesai.
6. Cantumkan nomor protokol ID pada setiap komunikasi dengan KEPK FKUI-RSCM.

Semua prosedur persetujuan dilakukan sesuai dengan standar ICH-GCP.  
All procedure of Ethical Approval are performed in accordance with ICH-GCP standard procedure.

## LAMPIRAN 6 OUTPUT SPSS

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Protein	.170	41	.004	.764	41	.000
Lemak	.180	41	.002	.734	41	.000
% Lemak	.107	41	.200*	.977	41	.560
Skor/4	.125	41	.109	.956	41	.118
Karbohidrat	.128	41	.088	.910	41	.003
Energi	.093	41	.200*	.983	41	.775
IMT	.209	41	.000	.834	41	.000

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Correlations

		Skor/4	Energi	% Lemak
Skor/4	Pearson Correlation	1	.056	-.010
	Sig. (2-tailed)		.726	.949
	N	41	41	41
Energi	Pearson Correlation	.056	1	-.118
	Sig. (2-tailed)	.726		.462
	N	41	41	41
% Lemak	Pearson Correlation	-.010	-.118	1
	Sig. (2-tailed)	.949	.462	
	N	41	41	41

### Correlations

		Skor/4	IMT	Karbohidrat	Protein	Lemak	
Spearman's rho	Skor/4	Correlation Coefficient	1.000	.098	-.070	.393*	.156
		Sig. (2-tailed)	.	.544	.666	.011	.330
		N	41	41	41	41	41
IMT		Correlation Coefficient	.098	1.000	.319*	.326*	.456**
		Sig. (2-tailed)	.544	.	.042	.038	.003
		N	41	41	41	41	41
Karbohidrat	Correlation Coefficient	-.070	.319*	1.000	.428**	.326*	



	Sig. (2-tailed)	.666	.042	.	.005	.038
	N	41	41	41	41	41
Protein	Correlation Coefficient	.393*	.326*	.428**	1.000	.499**
	Sig. (2-tailed)	.011	.038	.005	.	.001
	N	41	41	41	41	41
Lemak	Correlation Coefficient	.156	.456**	.326*	.499**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.330	.003	.038	.001	.
	N	41	41	41	41	41

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).