

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Persetujuan Turun Lapangan*

SK Rektor Universitas Esa Unggul

No.83/PRODI/GIZI/UEU/VII/2021

Tanggal 21 Juli 2021

### HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Shafira Dinda F.A

NIM : 20170302012

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Atlet Basket Remaja Di Klub Victoria Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratanyang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul.

### TIM PENGUJI

Pembimbing: Mury Kuswary, S.Pd, M.Si

(  )

Penguji 1: Nazhif Gifari, S.Gz., M.Si, RD

(  )

Penguji 2: Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MS, RD

(  )

*Lampiran 2. Ethical Clearance*



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA  
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN  
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510  
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0296-21.296 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2021

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

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI  
ATLET BASKET DI KLUB VICTORIA JAKARTA**

Peneliti Utama : Shafira Dinda  
Pembimbing : Mury Kuswari S,Pd. M,Si  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Plt. Ketua



Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

- \* Ethical approval berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- \*\* Peneliti berkewajiban
  1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek 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 di tengah jalan
  3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
  4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

**Lampiran 3. Lembar Penjelasan Responden**

## KUESIONER PENELITIAN

**Hubungan Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh**

**Atlet Basket Remaja Di klub Victoria Jakarta**

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan**

**Universitas Esa Unggul (UEU)**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

### LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan desain deskriptif analitik yang menghasilkan gambaran sebab akibat dari dua variabel yang dilakukan secara bersamaan dengan cara pendekatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* (potong lintang) yang merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat gambaran hubungan stres dengan asupan makan terhadap persen lemak yang dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini akan dilakukan wawancara dengan atlet basket di klub Victoria Jakarta dengan menggunakan pertanyaan terbuka, pengamatan secara langsung, serta kuesioner. Data tingkat stres diperoleh dengan kuesioner yang menggunakan metode *Depression Anxiety Stress Scales-42*. Data asupan zat gizi diperoleh dengan kuesioner yang menggunakan metode *Food Record 3x24 jam*.

Manfaat secara umum dalam penelitian ini adalah bagaimana hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk tetap memperhatikan keseimbangan psikis dalam rangka menjaga status gizi tetap normal. Dapat menjadi data dasar, menambah wawasan, pengetahuan dan sebagai pedoman pustaka untuk penelitian lebih lanjut serta dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan dan memberikan informasi tentang hubungan antara tingkat stres, asupan zat gizi terhadap persen lemak pada atlet. Partisipasi dari saudara/saudari bersifat tanpa paksaan dan apabila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa mendapat sanksi apapun. Semua informasi yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.



## **KUESIONER *FOOD RECORD* 3X24 JAM**

### **Hubungan Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh Atlet Basket Remaja Di Klub Victoria Jakarta**

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan**

**Universitas Esa Unggul (UEU)**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

#### **I. Instruksi pengisian**

Sebelum mengisi formulir, terlebih dahulu isilah identitas anda pada tempat yang sudah di sediakan. Isilah formulir *food record* 24 jam selama 3 hari dengan menulis menu dan banyaknya makanan sesuai dengan yang anda konsumsi. Terimakasih atas kesediaannya meluangkan waktu dan berkenan memberikan jawaban pada kuesioner yang telah disediakan

#### **II. Identitas responden**

1. Hari/Tanggal Wawancara :
2. Nama :
3. Umur :
4. Jenis Kelamin :
5. Tempat, Tanggal Lahir :
6. Tinggi Badan :
7. Berat Badan :
8. Indeks Massa Tubuh :
9. Persen Lemak Tubuh :
10. Alamat :
11. No. Telepon/HP :

#### **III. Formulir food record 24 jam**

Nama :

Umur :

Hari ke :

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	BANYAKNYA		
			URT	GRAM	ML
Sarapan					
Selingan 1					
Makan siang					
Selingan II					

<b>Makan malam</b>					
------------------------	--	--	--	--	--

**Keterangan**

URT : Ukuran Rumah Tangga, misalnya: piring, mangkok, potong, sendok, gelas, dll.



## KUESIONER *DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALES-42*

### Hubungan Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh Atlet Basket Remaja Di Klub Victoria Jakarta

Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

#### I. Instruksi pengisian

Kuesioner DASS-42 ini terdiri dari beberapa pernyataan yang harus anda isi memberikan tanda silang (X) kepada angka yang menunjukkan seberapa besar pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman anda dalam menghadapi situasi sehari-hari selama satu minggu belakangan ini. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yang terdiri dari:

TP : Tidak pernah atau tidak sesuai dengan saya

K : Kadang-kadang

LS : Lumayan sering

S : Sering sekali atau sangat sesuai dengan saya

Dalam pernyataan tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, sehingga sebisa mungkin pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan anda. Terimakasih atas kesediaannya meluangkan waktu dan berkenan memberikan jawaban pada kuesioner yang telah disediakan

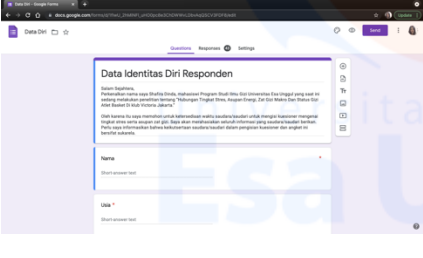
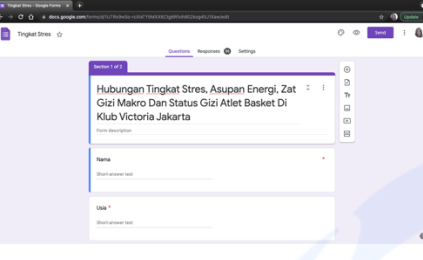
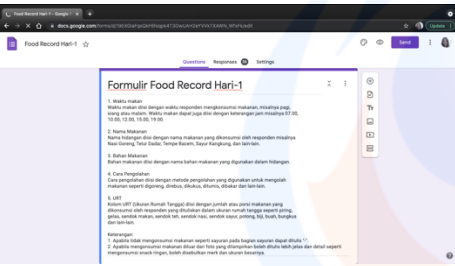
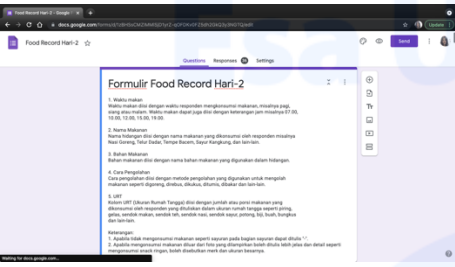
#### II. Kuesioner DASS-42

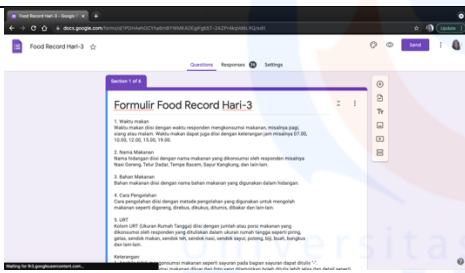
No	Pernyataan	TP	K	LS	S
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				

4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				

30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar (misalnya: Pada tangan)				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				
Total skor perkolom					
Total skor stres					
<p>Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa apa yang saya isikan dalam kuesioner ini adalah benar adanya, berdasarkan pengalaman saya dalam menghadapi situasi sehari-hari selama satu minggu belakangan ini</p> <p style="text-align: right;">(Tempat, Tanggal)</p> <p style="text-align: right;">Responden</p>					
<p>Sumber: <i>DASS-42</i> versi translasi ke <i>bahasa Indonesia</i> oleh Damanik (2011)</p>					

**Lampiran 6. Dokumentasi**

Dokumentasi	Keterangan
	<p><i>Google Form</i> Data Diri Responden</p> <p>Link:  <a href="https://forms.gle/nsFdk2H7uM3Fk4zA7">https://forms.gle/nsFdk2H7uM3Fk4zA7</a></p>
	<p><i>Google Form</i> Kuesioner Stres Responden</p> <p>Link:  <a href="https://forms.gle/cFdRuoZo156xBMLm8">https://forms.gle/cFdRuoZo156xBMLm8</a></p>
<p data-bbox="284 1245 740 1279">Gambar Form Food Record Hari-1.</p>  <p data-bbox="284 1648 740 1682">Gambar Form Food Record Hari-2.</p> 	<p><i>Google Form</i> Food Record 3x24 Jam Responden</p> <p>Link:  <a href="https://forms.gle/wgpZdqKMUBRCts8L7">https://forms.gle/wgpZdqKMUBRCts8L7</a>  <a href="https://forms.gle/C6ddfCEyQz7xQB94A">https://forms.gle/C6ddfCEyQz7xQB94A</a>  <a href="https://forms.gle/8vXu71hg2NX8nVYJ7">https://forms.gle/8vXu71hg2NX8nVYJ7</a></p>



Gambar Form Food Record Hari-3.

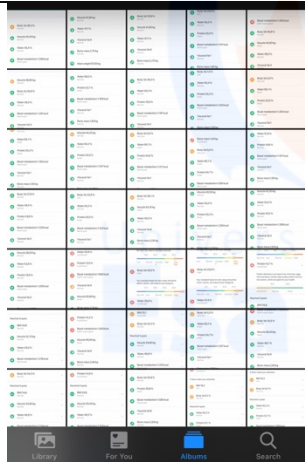


Gambar Dokumentasi Food Record 1.



Gambar Dokumentasi Food Record 2.

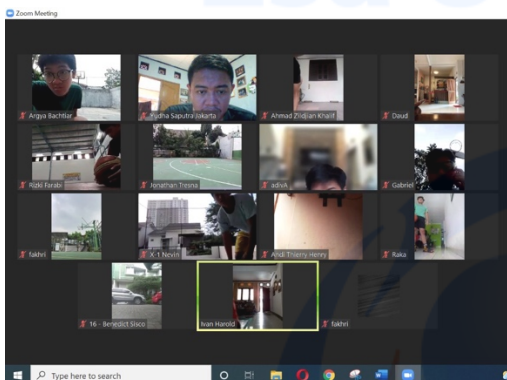
Dokumentasi Foto



Gambar Data Persen Lemak



Gambar Zoom Meeting 1.



Gambar Zoom Meeting 2.

Dokumentasi Foto



Gambar Pengukuran Antropometri 1.



Gambar Pengukuran Antropometri 2.