

**LAMPIRAN 1**

Informed Consent

Persetujuan Menjadi Responden

Selamat Pagi/Siang/Sore

Perkenalkan nama saya Nadhifa Ramadhani Mahasiswi S1 Ilmu Gizi angkatan 2018, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, saya bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Kualitas Tidur terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Atlet Basket Kursi Roda di Jakarta”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul.

Saya berharap Bapak/Ibu bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan pengisian angket, kuesioner dan pengukuran yang terkait dengan penelitian. Semua informasi yang Bapak/Ibu berikan terjamin kerahasiaannya.

Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa paksaan, bila tidak berkenan responden dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun Saya harap kesediaannya untuk mengikuti seluruh kegiatan penelitian. Setelah Bapak/Ibu membaca maksud dan kegiatan penelitian diatas, silahkan mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama :

Tanda Tangan :

Terima Kasih atas kesediaan Bapak / Ibu untuk ikut serta dalam penelitian ini

**LAMPIRAN 2**

**FORMULIR IDENTITAS DIRI**

**PETUNJUK:**

**Mohon isi data diri di bawah ini dengan benar**

Nama :

Tempat/tanggal lahir :

Jenis Kelamin :

No. Hp :

Alamat :

Jenis Disabilitas :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

(Tanggal)

(Nama Responden)

## LAMPIRAN 3

## KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

## PETUNJUK:

1. Berilah tanda silang (X) pada kotak pilihan jawaban yang menurut anda jawaban paling benar.

I. Identitas Responden		
Nama Responden :		
Usia :		
Jenis Kelamin :		
Jenis Disabilitas :		
No. Hp :		
Alamat :		
II. Pengetahuan Atlet Terkait Pengetahuan Zat Gizi Makro		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Tingkat kecukupan zat gizi adalah...	<p><b>a. Persentase jumlah asupan harian dibandingkan dengan kebutuhan zat gizi harian</b></p> <p>b. Persentase jumlah asupan harian dikali kebutuhan zat gizi perminggu</p> <p>c. Jumlah asupan zat gizi harian</p> <p>d. Jumlah kebutuhan zat gizi</p>

2.	Zat gizi makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi yang dibutuhkan dalam jumlah banyak. Apa saja yang termasuk zat gizi makro ....	<p><b>a. Karbohidrat, lemak, dan protein</b></p> <p>b. Karbohidrat, lemak, dan vitamin</p> <p>c. Protein, vitamin, dan mineral</p> <p><b>d. Protein, lemak, dan vitamin</b></p>
3.	Zat gizi pertama yang digunakan dalam tubuh sebagai sumber energi adalah	<p><b>a. Karbohidrat</b></p> <p>b. Lemak</p> <p>c. Protein</p> <p>d. Mineral</p>
4.	Berikut ini merupakan sumber karbohidrat, kecuali ...	<p>a. Umbi-umbian</p> <p>b. Pasta</p> <p><b>c. Kacang-kacangan</b></p> <p>d. Roti</p>
5.	Berikut ini merupakan sumber protein, kecuali ...	<p>a. Ayam</p> <p><b>b. Kentang</b></p> <p>c. Telur</p> <p>d. Tempe</p>
6.	Berikut ini merupakan sumber lemak, kecuali ...	<p>a. Alpukat</p> <p>b. Minyak</p> <p><b>c. Pasta</b></p> <p>d. Ikan Salmon</p>
7.	Karbohidrat disimpan di otot dalam bentuk...	<p>a. Asam amino</p> <p>b. Trigliserida</p> <p><b>c. Glikogen</b></p> <p>d. Glukosa</p>

8.	Konsumsi karbohidrat pada saat berolahraga dianjurkan, terutama olahraga dengan waktu yang panjang (>40 menit). Jenis karbohidrat yang dianjurkan adalah...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Makanan berat</li> <li>b. Makanan padat energi</li> <li><b>c. Minuman olahraga</b></li> <li>d. Air mineral</li> </ul>
9.	Protein yang memiliki daya cerna protein yang lebih tinggi adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Protein nabati</li> <li>b. Protein kacang-kacangan</li> <li><b>c. Protein hewani</b></li> <li>d. Protein biji-bijian</li> </ul>
10.	Zat gizi yang digunakan tubuh sebagai sumber energi terakhir adalah...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Karbohidrat</li> <li>b. Lemak</li> <li><b>c. Protein</b></li> <li>d. Vitamin</li> </ul>
11.	Mengonsumsi makanan berat (nasi, lauk pauk dan sayuran) dianjurkan..... menit sebelum latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 5 jam sebelum</li> <li><b>b. 3 jam sebelum</b></li> <li>c. 1 jam sebelum</li> <li>d. 30 menit sebelum</li> </ul>
12.	Setelah latihan dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung...	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Karbohidrat, protein, dan cairan</b></li> <li>b. Lemak, protein, dan cairan</li> <li>c. Lemak, serat, dan cairan</li> <li>d. Serat, vitamin, dan cairan</li> </ul>
13.	Pada saat istirahat latihan, tidak diperbolehkan mengonsumsi minuman...	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Bersoda dan beralkohol</b></li> <li>b. Berpemanis dan berenergi</li> <li>c. Bersoda dan berpemanis</li> <li>d. Beralkohol dan berenergi</li> </ul>

14.	Zat gizi yang dapat digunakan untuk produksi ATP secara aerobik adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Karbohidrat</b></li> <li>b. Lemak</li> <li>c. Protein</li> <li>a. Mineral</li> </ul>
15.	Lemak berfungsi sebagai sumber energi pada olahraga....	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Power</li> <li>b. Strength</li> <li><b>c. Endurance</b></li> <li>d. Flexibility</li> </ul>
16.	Saat latihan dengan intensitas rendah dan waktu yang lama, tubuh lebih banyak menggunakan ..... sebagai bahan bakar	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Karbohidrat</li> <li><b>b. Lemak</b></li> <li>c. Protein</li> <li>d. Serat</li> </ul>
17.	Camilan terbaik yang dianjurkan dikonsumsi selama sesi latihan intensif 90 menit adalah....	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Protein shake</li> <li><b>b. Pisang</b></li> <li>c. Telur</li> <li>d. Kacang-kacangan</li> </ul>
18.	Sebelum kompetisi, atlet harus konsumsi makanan yang tinggi....	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cairan, serat, dan lemak</li> <li>b. Cairan dan protein</li> <li><b>c. Cairan dan karbohidrat</b></li> <li>d. Cairan</li> </ul>
19.	Tujuan pengaturan makan bagi atlet adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Untuk meningkatkan asupan gizi lebih dari kebutuhan harian</li> <li>b. Untuk membantu menurunkan massa otot</li> <li>c. Untuk memperlancar pencernaan tubuh</li> </ul>

		<p><b>d. Untuk memperoleh gizi yang optimal sehingga dapat meningkatkan performa</b></p>
--	--	--

**LAMPIRAN 4****KUESIONER KUALITAS TIDUR****Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)****PETUNJUK:**

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

**DATA UMUM**

1. Usia :
2. Jenis kelamin :
3. BB :
4. TB :
5. Keturunan DM dalam keluarga : Ada  
: Tidak ada

**A. Jawab pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤ 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit



2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam?  <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)  <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>				

**B. Berikan tanda tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	<b>Tidak pernah</b>	<b>1x seminggu</b>	<b>2x seminggu</b>	<b>3x seminggu</b>
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit sejak berbaring				

	b. Terbangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas)				

	untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktivitas lainnya di siang hari?				
		<b>Sangat baik</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Cukup buruk</b>	<b>Sangat buruk</b>
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		<b>Tidak ada masalah</b>	<b>Hanya masalah kecil</b>	<b>Masalah sedang</b>	<b>Masalah besar</b>
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

**Keterangan**

- Skor komponen 1 : Skor pertanyaan #9
- Skor komponen 2 : Skor pertanyaan #2 + #5a  
: Skor pertanyaan #2 ( $\leq 15$  menit = 0), (16-30 menit = 1), (31-60 menit = 2), ( $> 60$  menit = 3) + skor pertanyaan #5a (0 = 0), (1-2 = 1), (3-4 = 2), (5-6 = 3)
- Skor komponen 3 : Skor pertanyaan #4 ( $\geq 7$  jam = 0), (6-7 jam = 1), (5-6 jam = 2), ( $\leq 5$  = 3)
- Skor komponen 4 : Jumlah jam tidur pulas (skor pertanyaan #4 / jumlah jam ditempat tidur (kalkulasi #1 dan #3)) x 100%, ( $\geq 85\%$  = 0; 75-84% = 1; 65-74% = 2;  $\leq 65\%$  = 3)
- Skor komponen 5 : Jumlah skor #5b-5j (bila jumlahnya 0 maka skornya=0, jika jumlahnya 1-9 = 1; 10-18 = 2; 19-27 = 3)
- Skor komponen 6 : Skor pertanyaan #6
- Skor komponen 7 : Skor pertanyaan #7 + #8, jika jumlah 0 maka skornya = 0, jika jumlahnya 1-2 = 1; 3-4 = 2; 5-6 = 3
- Skor Global PSQI** : Jumlah skor komponen 1 sampai 7  
: Jika  $< 5$  = **BAIK**,  $\geq 5-21$  = **BURUK**

## LAMPIRAN 5

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek :

Kode Subyek :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Umur :

Berat Badan :

Petugas :

Pembimbing :

Waktu Makan	Hari / Tanggal:							Keterangan*
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat Bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

Informasi Tambahan seperti harga per porsi, cara persiapan dan pemasakan

Tanda Tangan Petugas

**LAMPIRAN 6**

**FORMULIR PERHITUNGAN TES *MULTI STAGE FITNESS***

Nama :

Usia :

Waktu dan Tempat Pelaksanaan Tes :

Tingkatan	Balikan														
Ke . . . . .	Ke . . . . .														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Untuk mengetahui besar VO<sub>2</sub>Max, tentukan dahulu pada tingkatan dan balikan paling akhir yang dapat dilakukan subyek, lalu lihat besar VO<sub>2</sub>Max pada tabel

KEMAMPUAN MAKSIMAL :

TINGKATAN :

BALIKAN :

BESAR VO<sub>2</sub>MAX :

**LAMPIRAN 7**

**HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG**

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nadhifa Ramadhani

NIM : 20180302084

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Atlet Basket Kursi Roda di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

**TIM PENGUJI**

Pembimbing I : Nazhif Gifari S.Gz., M.Si

(  )

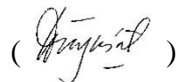
Pembimbing II : Mury Kuswari S.Pd., M.Si

(  )

Penguji I : Laras Sitoayu S.Gz., M.K.M

(  )

Penguji II : Idrus Jusat s

(  )

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul

Tanggal : 28 April 2022



LAMPIRAN 8

Keterangan Lolos Kaji Etik



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: 0922-06.026 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VI/2022

**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 PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO, DAN  
KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI ATLET BASKET  
KURSI RODA**

Peneliti Utama : Nadhifa Ramadhani  
Pembimbing : 1: Nazhif Ghifari S.Gz., M.Si dan 2: Mury Kuswari S.Pd., M.Si  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 26 Juni 2022

Plt. Ketua

Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- \* *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 9

## OUTPUT

## 1. Uji Validitas

Nomor Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,633	0,632	Valid
2	0,790	0,632	Valid
3	0,633	0,632	Valid
4	0,757	0,632	Valid
5	0,654	0,632	Valid
6	0,943	0,632	Valid
7	0,670	0,632	Valid
8	0,639	0,632	Valid
9	0,654	0,632	Valid
10	0,198	0,632	Tidak Valid
11	-0,152	0,632	Tidak Valid
12	0,198	0,632	Tidak Valid
13	0,132	0,632	Tidak Valid
14	0,213	0,632	Tidak Valid
15	-0,563	0,632	Tidak Valid
16	-0,050	0,632	Tidak Valid
17	0,198	0,632	Tidak Valid
18	-0,206	0,632	Tidak Valid
19	0,700	0,632	Valid

## 2. Bivariat

## Correlations

		Pengetahuan_G izi	Kebugaran_Kar diorespiratori
Pengetahuan_Gizi	Pearson Correlation	1	.384
	Sig. (2-tailed)		.142
	N	16	16
Kebugaran_Kardiorespiratori	Pearson Correlation	.384	1
	Sig. (2-tailed)	.142	

N	16	16
---	----	----

**Correlations**

		Energi	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kebugaran_Kardiorespiratori
Energi	Pearson Correlation	1	.892**	.919**	.895**	.567*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.022
	N	16	16	16	16	16
Karbohidrat	Pearson Correlation	.892**	1	.691**	.706**	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000		.003	.002	.005
	N	16	16	16	16	16
Lemak	Pearson Correlation	.919**	.691**	1	.797**	.314
	Sig. (2-tailed)	.000	.003		.000	.236
	N	16	16	16	16	16
Protein	Pearson Correlation	.895**	.706**	.797**	1	.619*
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000		.011
	N	16	16	16	16	16
Kebugaran_Kardiorespiratori	Pearson Correlation	.567*	.664**	.314	.619*	1
	Sig. (2-tailed)	.022	.005	.236	.011	
	N	16	16	16	16	16

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

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

**Correlations**

		Kualitas_Tidur	Kebugaran_Kardiorespiratori
Kualitas_Tidur	Pearson Correlation	1	.327
	Sig. (2-tailed)		.216
	N	16	16
Kebugaran_Kardiorespiratori	Pearson Correlation	.327	1
	Sig. (2-tailed)	.216	
	N	16	16

DOKUMENTASI

