

Lampiran 1

No Urut :

Kode Responden :

--	--	--

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Umur : Tahun
3. Tanggal lahir :/...../.....
4. Berat badan : Kg
5. Tinggi badan : Cm
6. Alamat rumah :

.....

.....

.....

7. Nomor telepon yang dapat di hubungi
 - a. Rumah :
 - b. Handphone :

Lampiran 2

FORMULIR FOOD RECORD 24 JAM

Nama :

Hari/Tanggal :

1. Tulislah secara lengkap dan berurutan jenis makanan dan bahan makanan yang adik konsumsi sejak bangun tidur pagi sampai menjelang tidur malam.
2. Uraikan bahan makanan yang terdapat dalam hidangan yang adik konsumsi.
3. Gunakan ukuran waktu (jam, menit).
4. Gunakan pensil untuk memudahkan, jika ada kesalahan bias dihapus

Contoh :

Waktu	Nama Makanan	Bahan Makanan	URT
Pagi (07.00)	Nasi goreng	Nasi putih	1 piring sdg
		Telur	1 butir
		Kecap	1 sdm
		Minyak	2 sdm
Snack (10.00)	Bubur kc hijau	Kc hijau	3 sdm
		Gula merah	1 sdm
		Santan cair	½ gls sdg

Dan seterusnya sampai menjelang tidur malam

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Nama BM	URT	Gr

Lampiran 3

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Nama :

Hari/Tanggal :

1. Zat gizi apa yang banyak terkandung di dalam roti ?
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Vitamin
2. Di bawah ini termasuk bahan makanan sumber protein, kecuali ...
 - a. Telur
 - b. Kentang
 - c. Tempe
 - d. Ikan
3. Menurut adik apa yang di maksud dengan makanan seimbang ?
 - a. Cepat mengenyangkan
 - b. Makanan yang bersih
 - c. Makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein dan vitamin
 - d. Makanan yang mahal
4. Bahan makanan apakah yang termasuk makanan sumber lemak ?
 - a. Daging sapi
 - b. Minyak
 - c. Apel
 - d. Jagung
5. Jenis zat gizi apakah yang paling penting untuk atlet sepakbola dalam hal pembentukan energi?
 - a. Protein
 - b. Lemak
 - c. Karbohidrat
 - d. Vitamin

Lampiran 4

FORMULIR ACTIVITY RECORD

Nama :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

5. Tulislah secara lengkap dan berurutan kegiatan atau aktifitas yang adik lakukan sejak bangun tidur pagi sampai menjelang tidur malam
6. Tuliskan pula pada jam berapa adik mengerjakan latihan tersebut dan berapa lama
7. Gunakan ukuran waktu (jam, menit)
8. Gunakan pensil untuk memudahkan, jika ada kesalahan bias dihapus

Contoh :

Waktu	Jenis Aktifitas	Lama Aktifitas
06.00-06.15	mandi	15 menit
06.15-06.30	sarapan pagi	15 menit
06.30-07.00	berangkat sekolah	30 menit
07.00-09.00	belajar	90 menit
09.00-09.15	istirahat	15 menit

Dan seterusnya sampai menjelang tidur malam

Waktu	Jenis Aktifitas	Lama Aktifitas

Lampiran 5

AKTIFITAS FISIK RESPONDEN

Kode	Sport	METS	Inactive (Watching Tv etc)	METS	Inactive (sleep)	METS	Total METS	Energi	Kategori
001	150	6.25	390	5.85	90	1.35	13.5	1.55	Ringan
002	180	7.5	285	6.075	200	3	16.5	1.89	Ringan
003	150	6.25	400	5.99	165	2.47	14.7	1.69	Ringan
004	120	5	495	7.425	150	2.25	14.6	1.68	Ringan
005	190	7.91	460	6.89	150	2.25	17.05	1.96	Sedang
006	150	6.25	280	4.19	240	3.6	14.04	1.61	Ringan
007	90	3.75	275	4.12	90	1.35	9.22	1.06	Ringan
008	90	3.75	125	1.87	360	5.4	11.02	1.26	Ringan
009	210	8.75	160	2.39	180	2.7	13.84	1.59	Ringan
010	350	17.08	120	1.8	180	2.7	21.58	2.48	Sedang
011	210	8.75	230	3.44	180	2.7	14.89	1.71	Ringan
012	210	8.75	310	4.64	200	2.99	16.38	1.88	Ringan
013	180	7.5	190	1.98	270	4.05	13.53	1.55	Ringan
014	150	6.25	330	4.95	120	1.8	13	1.49	Ringan
015	120	5	250	3.74	120	1.8	10.54	1.21	Ringan
016	150	6.25	330	4.95	260	3.89	15.09	1.73	Ringan
017	230	9.58	270	4.05	270	4.05	17.68	2.03	Sedang
018	210	8.75	205	3.07	300	4.5	16.32	1.87	Ringan
019	220	9.1	360	5.4	120	1.8	16.3	1.87	Ringan
020	90	3.75	360	5.4	90	1.35	10.5	1.20	Ringan
021	150	6.25	260	3.89	210	3.15	13.29	1.52	Ringan
022	90	3.75	240	3.6	210	3.15	10.5	1.85	Ringan
023	150	6.25	425	6.37	225	3.52	16.14	1.36	Ringan
024	120	5	400	5.99	60	0.9	11.89	2.17	Ringan
025	210	8.75	260	3.89	420	6.3	19.94	1.36	Sedang
026	90	3.75	255	3.82	270	4.05	11.85	1.75	Ringan
027	235	9.79	245	3.67	120	1.8	15.26	1.36	Ringan
028	90	3.75	270	4.05	270	4.05	11.85	1.36	Ringan
029	120	5	250	3.74	210	3.15	11.89	1.63	Ringan
030	150	6.25	395	5.92	135	2.02	14.19	1.92	Ringan
031	150	6.25	350	5.24	350	5.24	16.73	1.75	Ringan
032	210	8.75	345	5.17	90	1.35	15.27	1.57	Ringan
033	210	8.75	270	4.05	60	0.9	13.7	1.28	Ringan
034	120	5	260	3.89	150	2.25	11.14	1.28	Ringan
035	150	6.25	290	4.34	210	3.15	13.74	1.58	Ringan

Total Kal + Total METS (Kal/Jam/Kg BB) x 0.46 x 1/4

Lampiran 6

PERHITUNGAN KEBUTUHAN ZAT GIZI

Kode	Umur		BB	BMR	SD A	Tingkat Aktifitas	Aktifitas Latihan	Penamba han energi	Total Keb Energi	Total Keb Lemak	Total Keb Protein	Total Keb KH
	Th	Bln										
001	12	2	41.6	1229	10	1.7	233	83.2	2614.43	72.6	62.4	653.6
002	12	3	31.6	934	10	1.7	177	63.2	1986.78	55.1	47.4	496.6
003	11	9	28.8	850.9	10	1.7	161.35	57.6	1810.13	50.2	43.2	452.5
004	12	3	42	1240.9	10	1.7	235.41	84	2639.89	73.3	63	659.9
005	11	8	34.4	1016.3	10	1.7	192.72	68.8	2162	60	51.6	540.5
006	12	4	35.6	1051.8	10	1.7	196.8	71.2	2234.86	62	53.4	558.7
007	11	11	31.2	921.8	10	1.7	174.98	62.4	1961.14	54.4	46.8	490.2
008	11	11	30.2	892.3	10	1.7	169.32	60.4	1898.32	52.7	45.3	474.5
009	11	9	25	738.6	10	1.7	140.14	50	1571.32	43.6	37.5	392.8
010	11	5	24	709	10	1.7	134.47	48	1508.3	41.8	36	377
011	11	3	29.2	862.7	10	1.7	163.54	58.4	1835.18	50.9	43.8	458.7
012	11	2	25.2	744.5	10	1.7	141.16	50.4	1583.77	43.9	37.8	395.39
013	11	2	24.6	726.8	10	1.7	137.95	49.2	1549.32	43	36.9	387.3
014	10	9	23.4	691.3	10	1.7	131.01	46.8	1470.54	40.8	35.1	367.6
015	10	11	25	738.6	10	1.7	140.14	50	1571.32	43.6	37.5	392.8
016	11	6	26	768	10	1.7	145.53	52	1633.69	45.3	39	408.4
017	10	9	35.4	1045.9	10	1.7	192.22	70.8	2223.85	61.7	53.1	555.9
018	10	9	45	1329.5	10	1.7	252.35	90	2828.51	78.5	67.5	707.1
019	11	1	24.2	715	10	1.7	135.77	48.4	1521.22	42.2	36.3	380.3
020	11	2	25	738.63	10	1.7	140.14	50	1571.32	43.6	37.5	392.3
021	11	2	20	590.9	10	1.7	151.2	54	1696.89	47.1	40.5	424.2
022	10	7	29.4	868.6	10	1.7	164.82	58.8	1847.90	51.3	44.1	461.9
023	11	5	30.8	910	10	1.7	172.8	61.6	1936.1	53.7	46.2	484
024	11	2	45.4	1341.3	10	1.7	254.44	90.8	2853.47	79.2	68.1	713.3
025	10	2	31.4	927.72	10	1.7	175.88	62.8	1973.47	54.8	47.1	493.3
026	10	7	34	1004.5	10	1.7	190.53	68	2136.94	59.3	51	534.2
027	10	9	38	1122.7	10	1.7	212.91	76	2388.35	66.3	57	597
028	10	3	24.2	715	10	1.7	135.77	48.4	1521.22	42.2	36.3	380.3
029	10	5	19.2	567.27	10	1.7	107.61	38.4	1206.80	33.5	28.8	301.7
030	10	10	37	1093.1	10	1.7	207.25	74	2325.49	64.5	55.5	581.3
031	10	2	28.4	839	10	1.7	159.16	56.8	1784.89	49.5	42.6	446.2
032	10	3	25	738.6	10	1.7	140.14	50	1571.32	43.6	37.5	392.8
033	12	2	41	1211.3	10	1.7	229.75	82	2576.88	71.5	61.5	644.2
034	11	3	41.5	1226	10	1.7	232.71	83	2608.33	72.4	62.2	652
035	10	7	30	886.6	10	1.7	168.04	60	1885.98	52.3	45	471.4

Lampiran 7

IDENTITAS RESPONDEN

Kode	Umur		BB	TB	Status Gizi BB/U	Status Gizi TB/U
	Th	Bln				
001	12	2	41.6	154	Baik	Normal
002	12	3	31.6	133.5	Baik	Pendek
003	11	9	28.8	139	Baik	Normal
004	12	3	42	155	Baik	Normal
005	11	8	34.4	138	Baik	Normal
006	12	4	35.6	142	Baik	Normal
007	11	11	31.2	137.7	Baik	Normal
008	11	11	30.2	136	Baik	Normal
009	11	9	25	127	Kurang	Pendek
010	11	5	24	122	Baik	Pendek
011	11	3	29.2	131	Baik	Normal
012	11	2	25.2	130	Baik	Pendek
013	11	2	24.6	123.8	Baik	Pendek
014	10	9	23.4	134.8	Baik	Normal
015	10	11	25	118	Baik	Pendek
016	11	6	26	123	Baik	Pendek
017	10	9	35.4	140	Baik	Normal
018	10	9	45	145.5	Baik	Normal
019	11	1	24.2	122.3	Baik	Pendek
020	11	2	25	130	Baik	Normal
021	11	2	20	121	Kurang	Pendek
022	10	7	29.4	133.1	Baik	Normal
023	11	5	30.8	135.5	Baik	Normal
024	11	2	45.4	143	Baik	Normal
025	10	2	31.4	136.4	Baik	Normal
026	10	7	34	137	Baik	Normal
027	10	9	38	140	Baik	Pendek
028	10	3	24.2	118.6	Baik	Pendek
029	10	5	19.2	122.3	Kurang	Pendek
030	10	10	37	138.5	Baik	Normal
031	10	2	28.4	132	Baik	Normal
032	10	3	25	132.3	Baik	Normal
033	12	2	41	158	Baik	Normal
034	11	3	41.5	152	Baik	Normal
035	10	7	30	132.3	Baik	Normal

Lampiran 8

CARA PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI

Langkah 1

Tentukan Basal Metabolisme Rate (BMR) dengan menggunakan konversi berat badan dari tabel BMR untuk laki-laki berdasarkan (Burke, 1992)

Rumus :

$$\frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan BMR (55Kg)}} \times \text{Energi BMR} = \text{BMR Sampel}$$

Kemudian tambahkan BMR dengan SDA 10%

$$\text{BMR} + \text{SDA (10\% BMR)}$$

Langkah 2

Tentukan faktor aktifitas fisik (tanpa kegiatan olahraga). Aktifitas fisik sampel ringan (1.7)

Langkah 3

Kalikan BMR + SDA (10% BMR) dengan aktifitas fisik

Langkah 4

Tentukan kebutuhan energi untuk aktifitas latihan

Rumus :

$$\text{Energi dikeluarkan untuk latihan} = \frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan BMR (55Kg)}} \times \text{Energi aktifitas olahraga} = a$$

Jenis latihan = lama latihan (menit) X Frekuensi latihan X a = b

Semua jenis latihan dijumlahkan kemudian dibagi 7 untuk mendapatkan penggunaan energi yang dikeluarkan per hari.

Langkah 5

Tentukan kebutuhan energi untuk pertumbuhan $2\text{kal/kg BB} \times \text{Berat Badan Aktual}$

Langkah 6

Total kebutuhan energi per hari didapatkan dari penjumlahan total kebutuhan energi langkah 3 dan total kebutuhan energi langkah 4 serta total kebutuhan energi langkah 5

Lampiran 9

ASUPAN ZAT GIZI

Kode	Energi		Karbohidrat			Protein			Lemak		
	Kalori	% E	Gr	%	% KH	Gr	%	% P	Gr	%	% L
001	2025	77,45	392,16	77,46	60,00	56,6	11,18	90,71	74,6	33,16	102,75
002	3187,5	160,44	412,7	51,79	83,11	62,72	7,87	132,32	96,45	27,23	175,05
003	2568,5	141,90	503,17	78,36	111,20	73,45	11,44	170,02	95,5	33,46	190,24
004	3145	119,13	584,4	74,33	88,56	78,25	9,95	124,21	95,5	27,33	130,29
005	3087	142,78	586	75,93	108,42	82,5	10,69	159,88	110	32,07	183,33
006	2827	126,50	498,3	70,51	89,19	61,65	8,72	115,45	94,5	30,08	152,42
007	2809,5	143,26	491	69,91	100,16	77,95	11,10	166,56	86,2	27,61	158,46
008	2614,5	137,73	489,6	74,91	103,18	90,5	13,85	199,78	89	30,64	168,88
009	2543,5	161,87	384,6	60,48	97,91	68,15	10,72	181,73	74	26,18	169,72
010	1989	131,87	267	53,70	70,82	65	13,07	180,56	77,5	35,07	185,41
011	2982	162,49	502	67,34	109,44	50,7	6,80	115,75	79,2	23,90	155,60
012	2365	149,33	391,6	66,23	98,91	50,85	8,60	134,52	80,1	30,48	182,46
013	2001	129,15	384,6	76,88	99,30	51,35	10,26	139,16	62,6	28,16	145,58
014	2343	159,33	401,7	68,58	109,28	59,45	10,15	169,37	66,1	25,39	162,01
015	2019	128,49	388,7	77,01	98,96	55,15	10,93	147,07	67,5	30,09	154,82
016	2096	128,30	379	72,33	92,80	56	10,69	143,59	72	30,92	158,94
017	2664,5	119,81	463	69,51	83,29	68,5	10,28	129,00	83,4	28,17	135,17
018	2856	100,97	511,4	71,62	72,32	69	9,66	102,22	76,1	23,98	96,94
019	1888	124,11	353	74,79	92,82	61	12,92	168,04	69	32,89	163,51
020	1847	117,54	344	74,50	87,69	49,7	10,76	132,53	60,8	29,63	139,45
021	1540,5	90,78	356,7	92,62	84,09	39,4	10,23	97,28	43,2	25,24	91,72
022	2222	120,24	392,7	70,69	85,02	52,95	9,53	120,07	70,3	28,47	137,04
023	2164	111,77	384,4	71,05	79,42	65,5	12,11	141,77	72,5	30,15	135,01
024	1625	56,95	369	90,83	51,73	46,85	11,53	68,80	31,9	17,67	40,28
025	2103,4	106,58	402,1	76,47	81,51	57,9	11,01	122,93	64,8	27,73	118,25
026	2268	106,13	411,6	72,59	77,05	64,3	11,34	126,08	85	33,73	143,34
027	2428	101,66	432	71,17	72,36	70,4	11,60	123,51	86,4	32,03	130,32
028	2970	195,24	465,4	62,68	122,38	78,2	10,53	215,43	88,6	26,85	209,95
029	1073	88,91	365	136,07	120,98	35,55	13,25	123,44	33,96	28,48	101,37
030	1641,4	70,58	387,2	94,36	66,61	48,3	11,77	87,03	45,2	24,78	70,08
031	2322	130,09	421	72,52	94,35	75,2	12,95	176,53	93,4	36,20	188,69
032	2045	130,15	418,7	81,90	106,59	63,4	12,40	169,07	79,8	35,12	183,03
033	2540,5	98,59	435,6	68,58	67,62	78	12,28	126,83	90,2	31,95	126,15
034	2157	82,70	407	75,48	62,42	54	10,01	86,82	78	32,55	107,73
035	2310	122,48	427,8	74,08	90,75	69,5	12,03	154,44	86	33,51	164,44