

LAMPIRAN 1
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, GAYA HIDUP DAN
KEBUGARAN ATLET BOLA BASKET UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2016

Saya yang bernama di bawah ini:

Nama : Tika Andriani
NIM : 201432181

Adalah mahasiswa program studi ilmu gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, status gizi, gaya hidup dan kebugaran atlet bola basket Universitas Esa Unggul.

Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu dengan menjawab pertanyaan yang akan saya ajukan/ atau wawancara mengenai asupan makanan dan kesediaan saudara melakukan uji kebugaran dengan metode *bleep test*. Penelitian ini bersifat sukarela, sehingga saudara bebas untuk menolak jika tidak bersedia menjadi Sampel tanpa ada sanksi apapun. Semua informasi yang saudara berikan akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini.

Jika saudara bersedia menjadi Sampel dalam penelitian ini, saudara dipersilahkan menandatangani formulir ini.

Nama :
Program Studi :
Usia : Tahun

Jakarta, 2016

(.....)

LAMPIRAN 2
FORMULIR KARAKTERISTIK SAMPEL

IDENTITAS SAMPEL

Hari / Tanggal

Kode Atlet

Nama Atlet

Tanggal Lahir

Umur Atlet

Jenis Kelamin

1. Laki-laki

2. Perempuan

No. Handphone

Data Pengukuran

Berat Badan

 ,

Tinggi Badan

 ,

IMT

 ,

Status Gizi

:

LAMPIRAN 3
RECALL 24 JAM

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, GAYA HIDUP DAN
KEBUGARAN ATLET BOLA BASKET UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2016**

Kode Sampel :

Nama :

From Hari ke-		Tanggal Recall : .../.../2016			
Waktu makan	Menu/Makanan yang dikonsumsi (termasuk snack, supplement dan minuman) (sebutkan merk)	Metode Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah yang dikonsumsi	
				URT	Gr
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					
Selingan					

LAMPIRAN 4

Multiple-pass Interviewing Techniques

Pengumpulan Data Asupan

1. *Recall* 24 jam ialah hari kemarin, mulai dari bangun tidur sampai bangun kembali pada hari ini (Jam sama).
2. Permulaan penilaian dapat diawali dengan kalimat yang relavan.
3. Mulai mencatat semua bahan makanan yang Sampel utarakan. Jangan tanya porsi terlebih dahulu. Cukup catat makanan dan minuman apa saja yang dikonsumsi.
Tahap 1 : Catat jawaban pada kolom 1 yaitu waktu makan dan kolom dua makanan dan minuman sesuai waktu makan. Kemudian enumerator melakukan konfirmasi kembali kepada Sampel tentang makanan yang dikonsumsi.
4. Selanjutnya mulai tanya dari bahan makanan pertama mengenai metode pengolahan. Metode pengolahan jika Sampel menjawab dibeli maka diisi pada kolom 3 yaitu beli jika produksi sendiri maka diisi sesuai jenis pengolahannya misalnya kukus, rebus, goreng. Isi jawaban pada kolom 3.
Lalu, tanyakan jenis bahan makanan / komponen lain yang terdapat dalam makanan.
Tahap 2 : Isi jawaban pada kolom 4 yaitu bahan makanan (uraikan).
5. Selanjutnya tanya porsi makan pada makanan tersebut. Apakah habis (1 porsi) setenga (1/2). Bantu Sampel mengingat porsi makan dengan menunjukan gambar relavan pada buku SDT
Tahap 3. Isi jawaban URT Sampel dan gramnya langsung di kolom 5 dan 6.
6. Setelah selesai untuk makanan pertama, lalu tanyakan untuk komponen makanan kedua. Lakukan hal yang sama seperti pada poin 6-7 untuk menu makanan selanjutnya.
7. Ulangi penyebutan menu makanan kepada Sampel lalu tanyakan lagi jika Sampel ingat ada tambahan. Bantu Sampel mengingat dengan arahan.
8. Terakhir, tanyakan jika reponden makanan suplemen/sejenisnya. Catat sesuai waktu makan.

LAMPIRAN 5
Prosedur Penimbangan Berat Badan

Langkah-langkah penimbangan :

1. Pilihlah lantai yang datar untuk meletakkan alat timbangan digital
2. Sebelum dilakukan penimbangan pastikan Sampel dalam keadaan :
 - a. Tidak dalam keadaan menggunakan baju yang berat, seperti jaket atau sebagainya yang dapat mempengaruhi hasil penimbangan
 - b. Sampel tidak dalam keadaan mengantongin HP, atau sejenisnya
 - c. Pada saat penimbangan responden tidak boleh menggunakan alas kaki.
3. Selanjutnya pada proses penimbangan posisi responden tegak dengan pandangan lurus ke dapan.
4. Lalu hasil yang diperoleh dicatat.

LAMPIRAN 6

Prosedur Pengukuran Tinggi Badan dengan Microtoice

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum mengukur :

1. Pilihlah lantai yang rata dan dinding yang memiliki syarat-syarat berikut
 - a. Dinding harus rata dan tegak lurus dengan lantai.
 - b. Jangan dipilih dinding yang bagian bawahnya menonjol.
2. Pasang pita meteran tegak lurus didinding dengan angka 0 cm berada tepat dilantai.
3. Periksalah bahwa pita meteran sudah menempel erat ke dinding. Pita meteran dapat menempel dengan memakukannya ke dinding dengan paku kecil, atau dengan alat perekat/lakban pada beberapa bagian.
4. Periksalah apakah pita meteran sudah terpasang tegak lurus, gunakanlah benang yang ujungnya diberi pemberat (paku, batu kecil dsb). Ujung benang bagian atas diletakkan atau digantungkan bersamaan dengan pita.

Langkah Pengukuran :

1. Sewaktu diukur Sampel dalam posisi dengan syarat-syarat berikut :
 - a. Sewaktu diukur, Sampel tidak boleh memakai alas kaki (sepatu, sandal dll) dan penutup kepala seperti topi.
 - b. Anak berdiri membelakangi dinding dengan pita meteran berada ditengah bujur kepala.
 - c. Posisi reeponden tegak bebas dengan posisi tangan menempel di badan.
 - d. Kepala, bahu, bokong, betis dan tumit dalam posisi menempel ke dinding.
 - e. Sampel menghadap lurus kedepan dengan posisi mata sejajar dengan telinga.
2. Kemudian setelah semua berada diposisi yang benar, selanjutnya membaca angka



Sumber : Supariasa, 2002

LAMPIRAN 7
KUESIONER KEBIASAAN MEROKOK DAN KONSUMSI
MINUMAN BERENERGI

Nama Sampel :

Tanggal Wawancara :

A. Kebiasaan Merokok

A.1 Apakah anda merokok/mengunyah tembakau dalam satu bulan terakhir

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Ya, Setiap hari | 3. Tidak, Sebelumnya pernah |
| 2. Ya, Kadang – kadang | 4. Tidak pernah sama sekali |

A.2 Rata-rata berapa batang rokok.cerutu/tembakau yang anda hisap setiap hari.

1.Batang

B. Konsumsi Minuman Berenergi

B.1 Apakah anda mengkonsumsi minuman berenergi dalam satu bulan terakhir

1. Ya
2. Tidak

B. 2 Dalam satu bulan terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi minuman berenergi.

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. 5 hari atau lebih tiap minggu | 3. 1-3 hari tiap bulan |
| 2. 1-4 hari tiap minggu | 4. < 1x tiap bulan |

B.3 Jenis minuman berenergi apa yang biasa dikonsumsi.

1.

LAMPIRAN 8
FORMAT TES LARI MULTI TAHAP

Kode Sampel :

Nama Sampel :

Tanggal :

NOMOR TAHAPAN	NOMOR BALIKAN															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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