

Tanggal:.....

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

KUISIONER PENELITIAN

Salam, perkenalkan nama saya Ririn Triana Putri, mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU, angkatan 2014. Saya sedang melakukan penelitian mengenai pengetahuan tentang cairan, konsumsi cairan, IMT dan status hidrasi pada atlet *marching band* di Pelatda PON Banten 2016. Saya meminta kesediaan anda untuk menjadi responden (orang yang diteliti) dalam penelitian saya dan mengisi semua pertanyaan pada kuisisioner ini. Kuisisioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diketahui oleh saya sebagai peneliti. Kejujuran dan kelengkapan data dari anda dalam mengisi kuisisioner ini sangat membantu kelancaran penelitian ini.

Lembar Persetujuan

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden yang akan diukur berat badan, tinggi badan dan mengambil sampel urin serta bersedia mengisi kuisisioner penelitian ini dengan jawaban sebenar-benarnya dan apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut.

Tertanda Responden

No. Responden			
A. Identitas Responden			Diisi Peneliti
A1	Nama		
A2	Umur		
A3	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan	
B. Pengukuran Status Hidrasi			
B1	Warna Urin (Diisi oleh peneliti)	Hari ke 1
		Hari ke 2
		Hari ke 3
		Hari ke 4
C. Pengukuran Antropometri			
C1	Berat Badan Kg	
C2	Tinggi Badan Cm	

Lingkari salah satu jawaban yang sesuai

D. Pengetahuan tentang Cairan		Diisi Peneliti
D1	Manakah yang memiliki fungsi penting bagi manusia? 1. Air 2. Karbohidrat 3. Kedua jawaban diatas benar	
D2	Apakah fungsi air bagi tubuh? 1. Regenerasi sel 2. Pengatur suhu 3. Sumber energi	
D3	Manakah yang merupakan sumber cairan tubuh? 1. Makanan 2. Minuman 3. Kedua jawaban diatas benar	
D4	Manakah makanan yang kandungan airnya paling banyak? 1. Jeruk, mangga, pepaya 2. Selai, madu, minyak 3. Ikan, ayam, telur	
D5	Apakah yang membuat kebutuhan air setiap atlet berbeda-beda? 1. Jenis kelamin 2. Usia 3. Lamanya waktu latihan 4. Semua jawaban diatas benar	
D6	Kebutuhan air untuk atlet....dibanding yang bukan atlet. 1. Lebih banyak 2. Sama 3. Lebih sedikit	

D7	Kapankah saat yang tepat bagi atlet untuk minum? <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat haus 2. Sebelum merasa haus 3. Saat mulut terasa kering 	
D8	Berapa gelas dalam sehari anjuran minum yang baik bagi atlet? <ol style="list-style-type: none"> 1. 6 2. 7 3. 8 	
D9	Pada suhu tinggi (saat latihan), lewat cara apakah air paling banyak keluar? <ol style="list-style-type: none"> 1. Urine 2. Kulit (keringat) 3. Pernafasan 	
D10	Selama maksimal berapa lama tubuh atlet mampu bertahan tanpa air? <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 hari 2. 2 hari 3. 1 hari 	
D11	Apa gejala awal dehidrasi? <ol style="list-style-type: none"> 1. Haus 2. Pusing 3. Sakit tenggorokan 	
D12	Apa akibatnya bila tubuh kekurangan air terus menerus? <ol style="list-style-type: none"> 1. Susah konsentrasi 2. Nafsu makan meningkat 3. Denyut nadi menurun 	
E. Konsumsi Cairan		Diisi Peneliti
E1	Apakah anda selalu menyediakan air minum setiap saat latihan? <ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak pernah 	
E2	Apakah anda selalu minum ketika sesaat sebelum latihan dilapangan? <ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak pernah 	
E3	Apakah anda selalu minum saat sedang latihan dilapangan? <ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak pernah 	
E4	Apakah anda selalu minum saat setelah latihan dilapangan? <ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Tidak pernah 	

E5	Diantara minuman dibawah ini, manakah yang anda pilih pertama kali saat haus? 1. Air putih 4. Jus 2. Kopi/teh 5. Susu 3. <i>Softdrink</i> 6. Lainnya, sebutkan.....	
----	--	--

SQ FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*)

Hari ke.....

Minuman Rumah	Merk	Ukuran setiap minum (1 gelas aqua = 240 ml)	Frekuensi Minum			Jumlah
			Per Hari (kali)	Per Minggu (kali)	Per Bulan (kali)	
Air putih						
Susu						
Jus						
Teh						
Kopi						

Minuman Kemasan

Air putih					
Susu					
Jus					
Teh					
Kopi					
<i>Soft drink</i>					
Minuman berelektrolit					
Lainnya, sebutkan.....						

Makanan Rumah	Merk	Ukuran setiap makan (Centong/mangkok/Sendok sayur/potong)	Frekuensi Makan			Jumlah
			Per Hari (kali)	Per Minggu (kali)	Per Bulan (kali)	
Nasi Putih						
Nasi Uduk						
Jagung rebus						
Papeda						
Bakwan						
Mie Ayam						
Kacang Ijo						
Tahu						
Tempe						
Sumber karbohidrat lainnya, sebutkan.....						
Sayur dan Buah, sebutkan.....						
Daging, Ayam, Telur dan lainnya, sebutkan.....						

Makanan Kemasan

Sumber karbohidrat lainnya, sebutkan.....					
Sayur dan Buah, sebutkan.....					
Daging, Ayam, Telur dan lainnya, sebutkan.....					