

LAMPIRAN

Lampiran 1.
Dokumentasi





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWANA

Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung
 Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.01/I.1/1863.113/2023
 Lampiran : Eks
 Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Pimpinan Kolam Renang Tejosari Indah Kota Metro
 Di – Metro

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Alyzea Putri Rahmadhani	Gambaran Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Gizi Dan Status Gizi Atlet Renang Club Flipper Kota Metro Tahun 2023	Kolam Renang Tejosari Indah

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
 NIP. 196705271988012001

Tembusan :
 1. Ka. Jurusan Gizi

Lampiran 2.**KUESIONER DATA DIRI DAN PENGETAHUAN GIZI ATLET**

(Beri tanda (x) pada jawaban yang benar)

Nama Responden :
Umur :
Berat Badan :
Tinggi Badan :
IMT :

1. Makanan yang seimbang adalah...
 - a. Makanan bersih dan murah
 - b. Makanan lengkap zat gizinya
 - c. Makanan enak dan mengenyangkan
2. Zat gizi yang diperlukan oleh atlet adalah...
 - a. Karbohidrat, vitamin, lemak, energi dan mineral
 - b. Karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan air
 - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
3. Zat gizi yang diperlukan dalam pembentukan otot atlet adalah...
 - a. Protein
 - b. Lemak
 - c. Karbohidrat
4. Makanan yang beragam terdiri dari :
 - a. Nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah
 - b. Nasi, lauk nabati, sayuran, buah, susu
 - c. Nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran
5. Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan...
 - a. Berat badan lebih
 - b. Tidak mudah kelelahan
 - c. Stamina meningkat
6. Mengapa atlet memerlukan sumber energi...
 - a. Karena energi diperlukan untuk tidur
 - b. Karena energi membuat sakit
 - c. Karena energi sebagai bahan bakar melakukan aktivitas

7. Fungsi zat gizi karbohidrat adalah.
 - a. Mengatur keseimbangan tubuh
 - b. Membangun otot
 - c. Sebagai sumber energi
8. Jenis makanan sumber karbohidrat adalah...
 - a. Oat, kacang hijau, kacang merah
 - b. Pasta, nasi, kentang
 - c. Ayam, ikan, jeroan
9. Fungsi zat gizi protein bagi atlet adalah...
 - a. Mengatur keseimbangan tubuh
 - b. Membangun otot
 - c. Sebagai cadangan energi
10. Jenis makanan sumber protein adalah...
 - a. Kacang kedelai, ayam, ikan
 - b. Keju, susu, yoghurt
 - c. Pisang, bayam, alpukat
11. Jenis makanan sumber lemak adalah....
 - a. Minyak kelapa sawit, lemak hewan, mentega
 - b. Kentang, mie, jagung
 - c. Ayam, semangka, melon
12. Frekuensi makan utama atlet dalam sehari adalah...
 - a. 2-3 kali sehari
 - b. Sekehendak atlet
 - c. Sesuai kebutuhan atlet
13. Frekuensi makan snack atau cemilan atlet dalam sehari adalah...
 - a. 2-3 kali sehari
 - b. Sekehendak atlet
 - c. Sesuai kebutuhan atlet
14. Selama latihan/pertandingan, atlet minum setiap ...
 - a. 15-20 menit sebanyak 1-3 teguk
 - b. 3 jam sebanyak 1-3 teguk
 - c. 15-20 menit sebanyak 7-9 teguk
15. Tujuan pengaturan gizi pada masa latihan adalah, kecuali...
 - a. Memelihara dan meningkatkan status gizi

- b. Memelihara kondisi fisik atlet
 - c. Mengganggu pencernaan atlet
16. Makanan yang mengandung banyak cairan.
- a. Karbohidrat
 - b. Buah
 - c. Lauk nabati
17. Contoh bahan makanan lengkap ada di piring atlet
- a. Nasi, ayam goreng, sayur wortel, permen, apel
 - b. Nasi, ayam gulai, tempe orek, tumis kacang panjang
 - c. Nasi, ikan goreng, tahu bacem, cap cay, melon
18. Berapa jam selang waktu antara makan dan sebelum latihan...
- a. Tidak ada
 - b. 2 jam
 - c. 9 jam
19. Gaya hidup yang dapat mengurangi performa para atlet adalah....
- a. Asupan makan dan zat gizi yang cukup
 - b. Rajin berlatih
 - c. Merokok
20. Minuman yang dibutuhkan atlet setelah latihan/bertanding untuk mengembalikan mineral tubuh, disebut juga minuman...
- a. Soda
 - b. Fresh tea
 - c. Isotoni

Lampiran 3.**FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU**

Identitas Subjek

Nama Subjek :.....

Kode Subjek :.....

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 perpersi, cara persiapan dan pemasakan

Tanda Tangan Petugas

ANALISA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI INDIVIDU

Identitas Subjek

Nama Subjek :..... Kode Subjek :.....
 Jenis Kelamin :..... Alamat :.....
 Umur :.....
 Berat badan :.....
 Petugas :..... Pembimbing :.....

No	Nama bahan makanan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Vit C (mg)	Fe (mg)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
JUMLAH.....								
AKG INDIVIDU*								
% AKG								

*dihitung berdasarkan koreksi berat badan

Tanda tangan petugas: