

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
 Jalan Sookarno Hatta - Hatta No.3 Bandar Lampung
 Telepon (0721) 783 852 Faksimile : 0721 - 779018



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8536/2023
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

8 Desember 2023

Yth, Pimpinan Djarot Silat Academy Hajimena
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, 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.	Tazayyun Ilni NIM. 2113411077	Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi serta Aktivitas Fisik pada Atlet Remaja Pencak Silat Djarot	Djarot Silat Academy Hajimena

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes
 NIP 196705271988012001

Tembusan
 Ka. Jurusan Gizi

Dokumen ini telah dibundel dengan secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BS2E) BSSN

Lampiran 2. Lembar persetujuan responden

**PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(PSP)**


Nama : Aldiva Rafika
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 19 thn
 Nomer Handphone : 0857-8854-2014
 Pendidikan terakhir : SD
 Pekerjaan : SMPN 8 BANDAR LAMPUNG
 Alamat : Jl. Kambaja raya, Labuhan dalam


Telah mendapatkan penjelasan mengenai prosedur penelitian dan mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut.


Oleh karena itu saya : **bersedia / tidak bersedia *** secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Pesisir Barat, 2023

Tim peneliti,

 (Tazayyun ilmi)

Responden,

 (ALDIVA RAFIKA)

Saksi,

 (Nuradha NOUISA)

Keterangan :
 *) Coret yang tidak perlu

Poltekkes Tanjungkarang

Scanned by TapScanner

Lampiran 3. Kuesiner penilaian status gizi

KUESIONER PENILAIAN STATUS GIZI

No	Nama	Umur	Jenis kelamin	Tinggi Badan (Cm)	Berat Badan (Kg)
1	M. Fauzili Saikalya	17	L	167,5	50,45
2	Abdi Fawah Fika	14	P	152	51,60
3	Gufuran	15	L	154,5	40,95
4	M. Rifa'el	12	L	148	34,5
5	Eka Ayu	12	P	149,2	40,15
6	Azizah Saifari	14	P	160	61,55
7	Niska Shinta	12	P	149,5	57,10
8	Mutiara Khairunnisa	15	P	158,5	64,25
9	KANAYA	12	P	158	59,25
10	Ayu Anisa	12	P	145	31,25
11	Berlian Bayu	12	L	173	62,50
12	Bilqis	12	P	147	35,70
13	Dinda Aulia	12	P	152,5	63,60
14	Helma	13	P	148	64,45
15	Sinta Nurmalia	11	P	140	27,40
16	LUFI	12	P	149	40,00
17	Atika Hayati Nabwa	12	P	148,5	41,05
18	Gradi Gufuran	15	L	173	66,65
19	Candra Marandi	12	L	145	38,6
20	M. Rizki P.	12	L	161	46,3
21	M. Marwa Saputra	14	L	165	49,7
22	Azrafi	15	L	163	54,7
23	Amalia	13	P	154	40,6
24	Mutiara	12	P	152	43,3
25	Aditya Bayu	12	L	157	37,7
26	Gio Ananda	13	L	158	39,8
27	Mesari	13	P	152	36,2
28	Vika	13	P	158	45,4
29	Phyllis Sunan	12	P	159	59,9
30	Vita	13	P	154	49,1
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					

Poltekkes Tanjungkarang

Scanned by TapScanner

Lampiran 4. Formulis food recall

Banyas
12 th
Perempuan

FORMULIR FOOD RECAL

RECALI 2X24 JAM				
Weekday (Konsumsi hari Senin-Jumat)				
Waktu Makan (Jam)	Menu/jenis Makanan & Minuman	Bahan Pangan	Banyak yang dikonsumsi	
			URT	Berat (g)
6-30	Nasi	Beras	2 ckg	200
	Telur	Telur ayam ras	2 butir	110
		mayon	1/2 sdm	3
	Susu UHT Vanila Low	F. Flag Vanila Low Be	1 kotak	250 ml
13-00	Nasi	Beras	1 1/2 ckg	150
	Ayam goreng	Ayam dada buh	2 pbg	100
18-30	Nasi			
	sop Ayam	Ayam	1 ckg sdg	150
		Konteng	5 pbg kb	20
		wortel	2 sdm	20
Pagi	Nasi	Nasi/Beras	2 ckg	200
	Ayam goreng	Ayam paha atas	1 pbg paha	45
	Susu coklat	Ultra Milk	1 kotak	250
Siang	Nasi	Beras	1 ckg	100
	Mie Instan Osama Indom	Indomie wijen	1 bks	85
	Telur	Telur ayam ras	1 butir	55
Malam	Nasi	Beras	2 ckg	200
	Ayam goreng	Ayam paha atas	1 pbg paha	45
Catatan:				

Poltekkes Tanjungkarang

Scanned by TapScanner

Lampiran 5. Formulir recall aktivitas fisik

FORMULIR RECALL AKTIVITAS FISIK

Nama Responden : Dio Aronda

Umur : 35 tahun

Jenis Kelamin : Laki - laki

No	Aktivitas	PAR	Lama melakukan/24 jam (menit)	PAL
1	Tidur	1,0	600	600
2	Berkendara dalam bus/mobil	1,2	15	18
3	Aktivitas santai (nonton tv dan mengobrol)	1,4	60	84
4	Kegiatan ringan (beribadah, duduk santai)	1,4	30	42
5	Makan	1,5	35	52,5
6	Duduk	1,5	12	18
7	Mengendarai mobil	2,0	-	-
8	Mengendarai motor	1,5	-	-
9	Berdiri membawa barang yang ringan	2,2	10	22
10	Mandi dan berpakaian	2,3	15	34,5
11	Menyapu, membersihkan rumah dan mencuci baju	2,3	30	69
12	Mencuci piring dan menyetraka	1,7	25	42,5
13	Memasak	2,1	-	-
14	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga	2,8	-	-
15	Berjalan kaki	3,2	10	32
16	Berkebun (mencabut rumput, tanam-tanaman, dll)	4,1	-	-
17	Olahraga ringan (jalan kaki)	4,2	20	84
18	Olahraga berat (shit up, pust up, bersepeda, dll)	4,5	180	810
Jumlah total			1.045	1.908,5

(Sumber : WHO/FAO 2003 dalam Salim 2014)

Rumus menentukan PAL ditentukan dengan rumus:

$$PAL \sum \frac{(PAR) \times (W)}{24 \text{ Jam}} = \frac{1.908,5}{1.045} = 1,83 \text{ (Sedang)}$$

Poltekkes Tanjungkarang

Scanned by TapScanner

Lampiran 6. Perhitungan kebutuhan gizi atlet perempuan

responden	jk	usia	TB	TB(M)	BB	BMR	Prot	khal prot	lemak	khal lemak	KH
1	perempuan	14	152	1,52	51,6	2637,00	77,40	309,60	87,90	791,10	384,08
2	perempuan	12	149	1,49	40,15	2457,40	60,23	240,90	81,91	737,22	369,82
3	perempuan	14	160	1,6	61,55	2863,82	92,33	369,30	95,46	859,15	408,84
4	perempuan	12	149	1,49	57,1	2695,37	85,65	342,60	89,85	808,61	386,04
5	perempuan	15	158	1,58	84,25	3153,84	126,38	505,50	105,13	946,15	425,55
6	perempuan	12	158	1,58	59,25	2823,57	88,88	355,50	94,12	847,07	405,25
7	perempuan	12	145	1,45	31,25	2288,88	46,88	187,50	76,30	686,66	353,68
8	perempuan	12	147	1,47	35,7	2373,14	53,55	214,20	79,10	711,94	361,75
9	perempuan	12	152	1,52	63,5	2817,90	95,25	381,00	93,93	845,37	397,88
10	perempuan	13	148	1,48	64,45	2780,77	96,68	386,70	92,69	834,23	389,96
11	perempuan	11	140	1,4	27,4	2187,29	41,10	164,40	72,91	656,19	341,68
12	perempuan	12	149	1,49	40	2455,29	60,00	240,00	81,84	736,59	369,68
13	perempuan	12	148	1,48	41,05	2459,14	61,58	246,30	81,97	737,74	368,77
14	perempuan	13	154	1,54	40,6	2511,25	60,90	243,60	83,71	753,38	378,57
15	perempuan	12	152	1,52	43,3	2534,29	64,95	259,80	84,48	760,29	378,55
16	perempuan	13	152	1,52	36,2	2427,70	54,30	217,20	80,92	728,31	370,55
17	perempuan	13	155	1,55	45,4	2589,54	68,10	272,40	86,32	776,86	385,07
18	perempuan	12	159	1,59	59,9	2843,59	89,85	359,40	94,79	853,08	407,78
19	perempuan	13	154	1,54	44,1	2560,39	66,15	264,60	85,35	768,12	381,92

recall				persen(%) asupan			
energi	protein	lemak	kh	energi	protein	lemak	Kh
1072,7	35,6	20,4	180	41%	46%	23%	47%
1500,9	43,2	65,8	186,8	61%	72%	80%	51%
1218,1	36,5	44,2	168,4	43%	40%	46%	41%
1151,4	40,7	19,5	190,7	43%	48%	22%	49%
813,5	19,1	15,2	152,2	26%	15%	14%	36%
565,1	17,9	21,3	71,3	20%	20%	23%	18%
770	30,9	17,1	120,1	34%	66%	22%	34%
1151,1	37	54,3	130,5	49%	69%	69%	36%
675,3	19,7	15,7	113	24%	21%	17%	28%
2088,1	85	81,9	253,4	75%	88%	88%	65%
1199	37,2	45,1	159,7	55%	91%	62%	47%
1151,4	40,7	19,5	190,7	47%	68%	24%	52%
1514,6	49,1	58,6	190,1	62%	80%	71%	52%
1525,9	53,3	59,5	200	61%	88%	71%	53%
1316,9	35,3	27,2	234,5	52%	54%	32%	62%
2735,9	69,8	101,6	388,7	113%	129%	126%	105%
855,9	31,9	31,6	110,9	33%	47%	37%	29%
1468,9	60,4	41,4	206,1	52%	67%	44%	51%
1795,6	54,5	58,2	257,4	70%	82%	68%	67%

Lampiran 7. Perhitungan kebutuhan gizi atlet laki-laki

responden	jk	usia	TB	TB(M)	BB	BMR	Prot	kkal prot	lemak	kkal lemak	KH
1	laki-laki	14	167,5	1,675	50,45	3088,31	75,68	302,70	102,94	926,49	464,78
2	laki-laki	15	154,5	1,545	40,95	2746,84	61,43	245,70	91,56	824,05	419,27
3	laki-laki	12	148	1,48	34,5	2568,89	51,75	207,00	85,63	770,67	397,81
4	laki-laki	12	173	1,73	62,5	3439,46	93,75	375,00	114,65	1031,84	508,16
5	laki-laki	15	175	1,75	66,65	3526,10	99,98	399,90	117,54	1057,83	517,09
6	laki-laki	12	145	1,45	38,6	2642,46	57,90	231,60	88,08	792,74	404,53
7	laki-laki	12	161	1,61	46,3	2955,72	69,45	277,80	98,52	886,72	447,80
8	laki-laki	14	165	1,65	49,7	3050,18	74,55	298,20	101,67	915,05	459,23
9	laki-laki	15	163	1,63	54,7	3143,79	82,05	328,20	104,79	943,14	468,11
10	laki-laki	12	157	1,57	37,7	2718,11	56,55	226,20	90,60	815,43	419,12
11	laki-laki	13	158	1,58	39,8	2766,79	59,70	238,80	92,23	830,04	424,49

recall				persen(%) asupan			
energi	protein	lemak	kh	energi	protein	lemak	kh
1350,3	53	46,2	181,7	44%	70%	45%	39%
1567,5	41,2	45,3	244,9	57%	67%	49%	58%
340,5	12,9	4,2	61,7	13%	25%	5%	16%
2361,6	81,3	110,3	253,8	69%	87%	96%	50%
2103,3	65,4	72,6	300,8	60%	65%	62%	58%
762,2	33,3	25,2	98,1	29%	58%	29%	24%
2055,7	56,2	67	300	70%	81%	68%	67%
1595,7	59,4	63,1	196,7	52%	80%	62%	43%
859,2	34,6	41,1	85,9	27%	42%	39%	18%
1400,6	42,1	46,2	198,7	52%	74%	51%	47%
1738,4	49,4	71,1	223,3	63%	83%	77%	53%

Lampiran 8. Dokumentasi kegiatan

Pengukuran antropometri



Recall asupan gizi dan aktivitas fisik

