

L A M P I R A N

Lampiran 1. Lembar Surat Permohonan Izin



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWOKARANG**

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



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

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

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 1363 . III / 2023
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Pimpinan Sasana Wushu Saburai Lampung
Di – Bandar Lampung

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungsabur 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	Anggela Meylia Maharani	Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok Dan Somatotype Dengan Vo2max Pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung Tahun 2023	Sasana Wushu Saburai Lampung

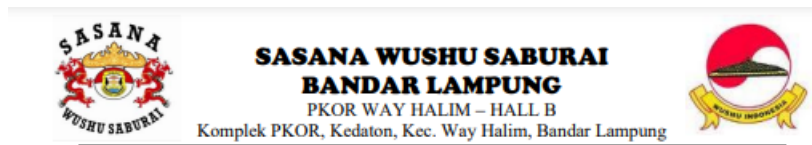
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



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

Tembusan :
1. Ka.Jurusan Gizi

Lampiran 2. Lembar Surat Balasan Permohonan Izin



Hal : Balasan

12/05/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hariyanto Tanjaya

Jabatan : Ketua Sasana Wushu Saburai Lampung

Menerangkan bahwa :

Nama : Anggela Meylia Maharani

NIM : 2013411006

Prodi : D3 Gizi

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Tanjung Karang

Diberikan izin untuk melaksanakan penelitian sebagai syarat penyusunan tugas akhir dengan judul **“Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok dan Somatotype dengan VO₂Max pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung Tahun 2023”** di Sasana Wushu Saburai Lampung.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami,



HARIYANTO TANJAYA
KETUA SASANA

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

NASKAH PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang, Kementrian Kesehatan RI akan mengadakan penelitian dengan judul “Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok dan Somatotype pada VO₂Max pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung”. Penelitian akan dilaksanakan bulan April 2023 di Kota Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, somatotype dan VO₂Max pada atlet remaja wushu Saburai Lampung.

Sasaran penelitian adalah seluruh atlet remaja yang berlatih di sasana wushu Saburai Lampung. Pengambilan data dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan DIII Gizi. Terhadap atlet akan dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan dan wawancara terkait penggunaan suplemen dan kebiasaan merokok.

Manfaat dari penelitian ini adalah diketahuinya status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, somatotype dan VO₂Max berdasarkan hasil wawancara, serta tidak ada risiko yang ditimbulkan.

Wawancara diperkirakan akan memerlukan waktu sekitar 20 menit per responden dan pengukuran diperkirakan akan memerlukan waktu sekitar 25 menit per responden sehingga hal ini tidak terlalu menyita waktu atlet. Atlet yang berpartisipasi akan mendapatkan buah tangan dan konseling tentang gizi atlet dari peneliti. Oleh karena itu kami sangat berharap partisipasi atlet bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak dan sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun.

Semua informasi wawancara yang atlet berikan kepada kami akan dijaga kerahasiaannya dan apabila ada pertanyaan yang terkait survei ini dapat menghubungi Anggela Meylia Maharani (HP 082380578182).

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden**INFORMED CONSENT**

Saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan setelah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian “Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok dan Somatotype dengan VO₂Max pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung” oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Kementerian Kesehatan RI. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam survei ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Tanggal : 14 April 2023
Nama Responden : Ayu

Tanda Tangan : 

Lampiran 5. Data Identitas Responden

DATA IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama = Avyn Trikurnia Armadany
2. Jenis Kelamin = laki-laki
3. Tanggal Lahir = 15 Oktober 2004
4. Usia = 19
5. Alamat = Jl. Mayjen Sutyoso no. 27 Kota Baru
6. Berat Badan = 57kg
7. Tinggi Badan = 178cm
8. IMT = Berat badan kurang (17,0)
9. Somatotype = Endomorph Ectomorph
10. VO₂Max = Sedang

Lampiran 6. Hasil Analisis Data

Frequencies

Statistics

	Jenis Kelamin	Usia	Status Gizi	Kebiasaan Merokok	Penggunaan Suplemen	Somatotype	VO ₂ Max
N Valid	20	20	20	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki - laki	15	75,0	75,0	75,0
	Perempuan	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Status Gizi berdasarkan IMT					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurus	1	12,5	12,5	12,5
	normal	6	75,0	75,0	87,5
	gemuk	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

Status Gizi berdasarkan IMT/U					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Baik	10	83,4	83,3	83,3
	Gizi Lebih	1	8,3	8,3	91,7
	Obesitas	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Kebiasaan Merokok					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perokok Sedang	5	25,0	25,0	25,0
	Perokok ringan	2	10,0	10,0	35,0
	Tidak Merokok	13	65,0	65,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Penggunaan Suplemen					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setiap Hari	4	20,0	20,0	20,0
	1 - 3 kali/minggu	1	5,0	5,0	25,0
	pada saat tertentu	1	5,0	5,0	30,0
	tidak mengkonsumsi	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Somatotype					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<i>endomorph</i>	1	5,0	5,0	5,0
	<i>Mesomorphic Endomorph</i>	4	20,0	20,0	25,0
	<i>Mesomorph Endomorph</i>	1	5,0	5,0	30,0
	<i>Endomorphic Mesomorph</i>	1	5,0	5,0	35,0
	<i>Mesomorph Ectomorph</i>	3	15,0	15,0	50,0
	<i>Mesomorphic Ectomorph</i>	1	5,0	5,0	55,0
	<i>Ectomorphy</i>	1	5,0	5,0	60,0
	<i>Endomorphic Ectmorph</i>	6	30,0	30,0	90,0
	<i>Endomorph Ectomorph</i>	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Vo2Max					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Sekali	1	5,0	5,0	5,0
	Kurang	5	25,0	25,0	30,0
	Sedang	10	50,0	50,0	80,0
	Baik	3	15,0	15,0	95,0
	Baik Sekali	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Status Gizi

No.	Nama	Tinggi	TB (m)	Berat	Status Gizi		
					Hasil	IMT	IMT/U
1	Ad	170	1,7	70	24,22	Normal	-
2	Ar	170	1,7	64	22,15	Normal	
3	Dv	146	1,46	38	-0,48		Gizi Baik
4	Ap	178	1,78	57	17,99	Kurus	
5	An	159	1,59	55	0,92		Gizi Baik
6	Bi	158	1,58	75	3,04		Obesitas
7	Dw	165	1,65	52	-0,73		Gizi Baik
8	Di	154	1,54	47	-0,47		Gizi Baik
9	Fj	168	1,68	59	20,90	Normal	
10	Js	157	1,57	52	0,02		Gizi Baik
11	Nr	145	1,45	43	-0,23		Gizi Baik
12	Hd	165	1,65	53	0,05		Gizi Baik
13	Kr	139	1,39	39	1,10		Gizi Lebih
14	Hy	165	1,65	48	-0,68		Gizi Baik
15	Dm	181	1,81	67	20,45	Normal	
16	Er	168	1,68	64	22,68	Normal	
17	Rc	173	1,73	66	22,05	Normal	
18	Tm	175	1,75	60	-0,32		Gizi Baik
19	Ry	162	1,62	45	-1,06		Gizi Baik
20	Is	157	1,57	63	25,56	Gemuk	

VO₂Max

No.	Nama	L/P	Hasil		
			Level	VO2Max	Kategori
1	Ad	L	Level 8 Balikan 5	41,5	Sedang
2	Ar	L	Level 8 Balikan 7	42	Sedang
3	Dv	L	Level 8 Balikan 11	43,3	Sedang
4	Ap	L	Level 9 Balikan 4	44,5	Sedang
5	An	L	Level 6 Balikan 9	36	Kurang
6	Bi	L	Level 5 Balikan 3	30,6	Kurang Sekali
7	Dw	L	Level 6 Balikan 7	35,4	Kurang
8	Di	L	Level 9 Balikan 9	46,2	Baik
9	Fj	L	Level 9 Balikan 2	43,9	Sedang
10	Js	P	Level 6 Balikan 1	33,2	Sedang
11	Nr	P	Level 8 Balikan 11	40,2	Baik Sekali
12	Hd	L	Level 7 Balikan 6	38,5	Sedang
13	Kr	P	Level 5 Balikan 1	29,8	Kurang
14	Hy	L	Level 10 Balikan 11	50,2	Baik
15	Dm	L	Level 10 Balikan 1	47,1	Baik
16	Er	L	Level 9 Balikan 1	43,6	Sedang
17	Rc	L	Level 8 Balikan 3	40,8	Sedang
18	Tm	L	Level 8 Balikan 9	42,6	Sedang
19	Ry	P	Level 5 Balikan 2	42,6	Kurang
20	Is	P	Level 5 Balikan 1	29,8	Kurang

Somatotype

No.	Nama	Hasil			
		Endomorph	Mesomorph	Ectomorph	Kategori
1	Ad	4,89	1,66	1,62	Endomorph
2	Ar	2,16	0,88	2,53	Endomorph Ectomorph
3	Dv	1,18	2,41	3,23	Mesomorph Ectomorph
4	Ap	1,35	0,94	5,35	Endomorph Ectomorph
5	An	4,36	3,50	2,05	Mesomorph Endomorph
6	Bi	7,50	5,75	0,10	Mesomorphic Endomorph
7	Dw	5,15	2,02	3,80	Mesomorphic Endomorph
8	Di	1,64	3,12	2,73	Mesomorph Ectomorph
9	Fj	1,46	1,39	3,03	Ectomorph
10	Js	4,61	5,58	2,23	Endomorphic Ectomorph

No.	Nama	Hasil			
		Endomorph	Mesomorph	Ectomorph	Kategori
11	Nr	2,86	3,32	1,75	Endomorphic Mesomorphic
12	Hd	1,50	-0,40	3,63	Endomorphic Ectomorph
13	Kr	4,48	3,57	1,43	Mesomorphic Endomorph
14	Hy	0,98	-0,71	4,69	Endomorphic Ectomorph
15	Dm	1,32	1,59	4,05	Mesomorphic Ectomorph
16	Er	1,71	2,27	2,16	Mesomorph Ectomorph
17	Rc	1,15	0,14	2,77	Endomorphic Ectomorph
18	Tm	1,13	-0,18	4,18	Endomorphic Ectomorph
19	Ry	1,54	-0,03	4,82	Endomorphic Ectomorph
20	Is	6,06	4,97	0,37	Mesomorphic Endomorph

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan

A. Foto Bersama Atlet Wushu Saburai Lampung



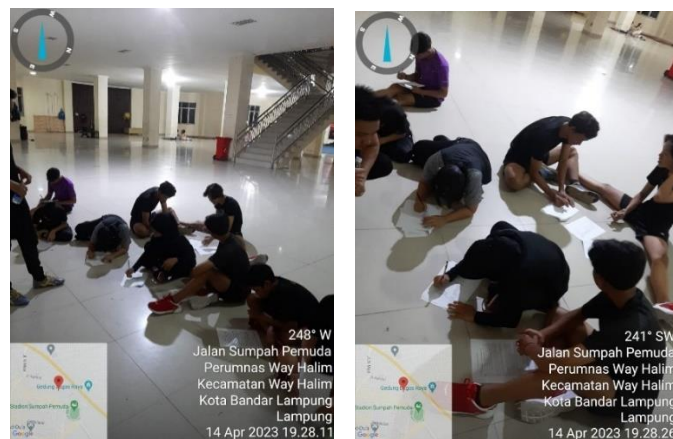
B. Mengukur Berat Badan dan Tinggi Badan



C. Mengukur Somatotype



D. Pengisian Kuesioner Kebiasaan Merokok dan Penggunaan Suplemen



E. VO₂Max



Lampiran 8. Kuesioner Penelitian

LAMPIRAN 1. FORM KUESIONER

A. Formulir Identitas Responden

1. Nama : Ayu Trikurnia armadany
2. Jenis Kelamin : Laki-Laki
3. Tanggal Lahir : 15 Oktober 2004
4. Usia : 19
5. Alamat : Jl. Mayjen Sufiyoso No. 27, Kotabaru, bandar Lampung

B. Anthropometri

1. Berat Badan : 56,7 MT = 17,9
2. Tinggi Badan : 178
3. Lemak Tubuh
 - a. Triceps : 8 mm
 - b. Subscapular : 2 mm
 - c. Suprailiac : 6 mm
 - d. Calf : 4 mm
4. Lebar Tulang
 - a. Sendi Siku : 60,5
 - b. Sendi Lutut : 80,1
5. Lingkar Tubuh
 - a. Lengan Atas : 25
 - b. Lingkar Betis : 33,5

C. Formulir Kebiasaan Merokok

1. Apakah anda merokok/ pernah merokok?
 - ☒ a. Ya
 - b. Tidak
2. Jika iya, apakah setiap hari?
 - a. Ya
 - ☒ b. Tidak
3. Jenis rokok apa yang anda gunakan?
 - a. Konvensional
 - ☒ b. Elektronik
4. Berapa kali kira-kira anda menghisap rokok dalam sehari?

→12...../hari

→ batang/hari

5. Pada usia berapa anda pertama kali merokok?

→ 18 tahun

6. Sudah berapa lama anda merokok?

→ 4 bulan

7. Apakah teman anda ada yang merokok?

- ☒ a. Ada
b. Tidak

8. Apakah ada anggota keluarga selain anda yang merokok?

- ☒ a. Ada
b. Tidak

D. Formuir Penggunaan Suplemen

1. Apakah anda mengkonsumsi suplemen tambahan?

- ☒ a. Ya
b. Tidak

2. Apa jenis suplemen yang anda konsumsi ?

- a. hemaviton, frekuensi = 1 x hari/minggu/bulan
b., frekuensi = x hari/minggu/bulan
c., frekuensi = x hari/minggu/bulan
d., frekuensi = x hari/minggu/bulan

3. Bentuk suplemen apa yang anda konsumsi?

- ☒ a. Tablet
b. Bubuk
c. Cair
d. Kapsul

4. Bagaimana anda mendapatkan suplemen tersebut?

- ☒ a. Membeli
b. Dapat dari fasilitas latihan

5. Apa alasan anda mengkonsumsi suplemen tambahan?

- a. Memenuhi kebutuhan zat gizi
☒ b. Meningkatkan tenaga/kekuatan
☒ c. Meningkatkan stamina
d. Menjaga kesehatan

LAMPIRAN 2.

FORMULIR PENILAIAN BLEEP TEST

A. Blanko Pencatatan Bleep Tes

Nama : Aryn Fikurnia Armadany Usia : 19

Level	Balikan
①	X Z B A S B X
②	X Z B A S B X
③	X Z B A S B X
④	X Z B A S B X
⑤	X Z B A S B X
⑥	X Z B A S B X
⑦	X Z B A S B X
⑧	X Z B A S B X
⑨	X Z X 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
Jumlah	Level : 9
	Balikan : 9

U_{02max} = 44,5

Lampiran 9. Lembar Perbaikan Tugas Akhir

LEMBAR PERBAIKAN UJIAN SIDANG TUGAS AKHIR

HARI / TANGGAL : Jumat, 19 Mei 2023
 NAMA MAHASISWA : ANGELA MEYLIA MAHARANI
 NIM : 2013411006

HASIL MASUKAN :

Penguji Utama:

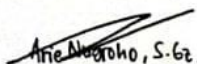
1. kata Pengantar ketua Jurusan diperbaiki
2. abstrak diperbaiki, disebutkan dan dijabarkan sasarannya, hasil Penelitian diperbaiki
3. halaman 2, Paragraf terakhir baris ke-5 dari bawah, menjadi kata kunci pada penelitian
4. merencanakan asupan makanan dan suplemen atlet, status gizi (tabel 10 dikaitkan dengan tabel 9), frekuensi latihan, dan sarannya diperbaiki, *tidak boleh merokok*
5. Di Pembahasan diperbaiki, harus punya Pembahasan sendiri dan pendapat.
6. halaman 6, di metodologi, dijelaskan langkah-langkahnya

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:

1. Bedakan penelitian dengan pengumpulan data
2. Pembahasan dikaitkan dengan variabel
3. Pembahasan diperbaiki, status gizi, somatotype dan $VO_2\text{MAX}$

Mengetahui,
Pembimbing Utama,


 NIP: 198508112008121001

Pembimbing Pendamping


 Yulia Novina J., SP., M.KM
 NIP. 198611152009121001

Penguji Utama.


 Dewi Sri Sumardiana, SKM., M.Kes
 NIP: 196208201986012001

Ket: Lembar ditandatangani setelah perbaikan dilakukan