

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
(0721) 783852
<https://www.poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1336/2025
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth, Ketua Ranting Pencak Silat (PSHT) Kabupaten Mesuji
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Giizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Nagita Aulia Princesa NIM: 2213411097	Gambaran Karakteristik, Status Gizi dan Ketahanan Fisik Atlet Remaja Pencak Silat (PSHT) di Kabupaten Mesuji	PSHT Mesuji

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Tembusan:
Ka.Jurusan Gizi

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tfe.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Surat Ijin Pengambilan Data dari Lokasi



**PEMERINTAH KABUPATEN MESUJI
KECAMATAN WAY SERDANG
DESA GEDUNG BOGA**

Alamat: JL. Jalak Desa Gedung Boga Kec. Way Serdang Kb. Mesuji

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.10.2/ 66/GB-WS/MSJ/IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Desa Gedung Boga Kecamatan Way Serdang Kabupaten Mesuji menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	: NAGITA AULIA PRINCESA
Tempat Tanggal lahir	: Klaten, 05-10-2004
NIK	: 3310114510040001
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Pelajar/Mahasiswa
Alamat	: RT/RW. 003/004 Desa Gedung Boga Kec. Way Serdang Kab. Mesuji

Nama tersebut diatas benar Masyarakat Desa Gedung Boga Kecamatan Way Serdang Kabupaten Mesuji dan telah melakukan Penelitian Gambaran Karakteristik, Status Gizi dan Ketahanan Fisik Atlet Remaja Pencak Silat (PSHT) yang berdomisili di Desa Gedung Boga.

Demikian Surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Gedung Boga, 22 April 2025
Kepala Desa Gedung Boga



HI. YULIATI SRIWAHYUNI, S.Pd

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwina Ahmad Gunadi

Alamat : Gedung Bogo

Saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian "Karakteristik, Status gizi dan Ketahanan fisik" oleh Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Kementerian Kesehatan RI. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam pengukuran ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Peneliti



Nagita Aulia Princessa

Mesuji, 15 - 7 - 2025

Yang menyatakan



(Dwina Ahmad, G.)

Lampiran 4. Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

NASKAH PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang, Kementerian Kesehatan RI akan mengadakan penelitian dengan judul “Gambaran Karakteristik, Status gizi dan Ketahanan fisik pada Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate”. Penelitian akan dilaksanakan bulan April sampai dengan Mei 2025 di Kabupaten Mesuji. Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh informasi tentang umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, status gizi, persentase lemak tubuh, dan ketahanan fisik.

Sasaran penelitian adalah 36 atlet remaja usia 10 s/d 19 tahun yang berdomisili di Kabupaten Mesuji. Pengambilan data dilakukan oleh tenaga pengumpul data yang sudah terlatih dan memiliki latar belakang pendidikan gizi. Terhadap atlet remaja pencak silat akan dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan juga menanyakan kebiasaan merokok untuk mengetahui status gizi, pengukuran persentase lemak tubuh, serta ketahanan fisik.

Manfaat penelitian ini adalah diketahuinya status gizi, persentase lemak tubuh, serta ketahanan fisik pada atlet remaja pencak silat berdasarkan hasil ukur, serta tidak ada risiko yang ditimbulkan.

Pengukuran diperkirakan akan memerlukan waktu sekitar 30 menit per responden. Sebagai kompensasi peneliti akan memberikan tumbler per responden. 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 hasil pengukuran atlet yang telah dilakukan kepada kami akan dijaga kerahasiaannya, dan apabila ada pertanyaan terkait pengukuran ini dapat menghubungi Nagita Aulia Princessa (085217386095)

Lampiran 5. Daftar Hadir Responden

No	Nama	JK	Tanggal Lahir	Tanda Tangan
1.	A.A Syariful Jamil	L	24-01-02	
2.	EDWIN SAPUTRA	L	28-07-04	
3.	BAGUS SAPUTRA	L	22-01-09	
4.	Nico Andrian	L	03-04-2004	
5.	IKHVAN	L	26-11-008	
6.	AHMAD BASIRAN	L	28-06-04	
7.	ARIF SETIANAN	L	07-07-09	
8.	SEPTION BALVI PUTRA	L	11-04-08	
9.	INTANG PRATAMA	L	26-01-06	
10.	ILUH SONIA	P	8-10-08	
11.	Pingsan Jova musika	P	25-11-2008	
12.	FERI SETIAWAN	L	10-2-2006	
13.	M.Danu Pratama	L	19-03-2007	
14.	Hanani	L	04-03-2004	
15.	Bayu Guswanto	L	09-04-2004	
16.	PUWI SUSILO	L	14-2-1986	
17.	Nanang Kosim	L	30-11-2008	
18.	Irwanda	L	27-07-11	
19.	ABRIYANTO	L	30-05-10	
20.	Bayu Seno	L	25-05-10	
21.	Juan	L	25-01-11	
22.	Rayhan	L	27-12-11	
23.	Kresno Witama	L	18-01-12	
24.	Sidi aminudin	L	03-00-10	
25.	Riski Adi Saputra	L	05-05-11	
26.	Dwiya Ahmad Gurah	L	28-04-09	
27.	BALAS SAPUTRA	L	12-07-08	
28.	M. Dandi Ramadhan	L	09-04-2012	
29.	Andriansyah Saputra	L	23-01-2011	
30.	Aji lanang agung	L	17-03-2012	
31.	Figo andriano	L	10-11-2004	
32.	Yusuf Mahardika	L	8-8-2007	
33.	Gilang Ramadhan	L	19-5-2011	
34.	Pico alamryah	L	25-7-2008	
35.	Maulana perbryan	L	29-3-2009	
36.	Ramadhan Rio	L	30-1-2009	

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1.
Izin pada Pengurus



Gambar 2.
Izin pada anggota



Gambar 3.
Wawancara dengan responden



Gambar 4.
Pengukuran Tebal Lemak Tubuh



Gambar 5.
Pengukuran Antropometri



Gambar 6.
Pengukuran Tebal Lemak Tubuh



Gambar 7.
Pengukuran ketahanan fisik



Gambar 8.
Pengukuran ketahanan fisik



Gambar 9.
Sesi foto bersama



Gambar 10.
Sesi foto bersama

Lampiran 7. Hasil Analisis Data

FORMULIR PENGUKURAN TLBK

Nama subjek : Dwiva Ahmad Gunadi (L/P) 12,5
 Umur : 16 tahun 06 th
 Berat badan : 45,20 Kg
 Tinggi badan : 162,7 Cm IMT : 17,12 ($17,12$ ($16-25$ sd -15)) Normal

Lokasi TLBK	Hasil ukur (mm)			
	2 point	3 point	4 point	7 point
Biceps fold			9	
Triceps fold			6	
Suprailiac fold			8	
Abdominal fold				
Subscapula fold			8	
Thigh fold				
Pectoral fold				
Axilla fold				
Calf fold				
% lemak tubuh			12,5	
Kategori			ideal	

No	Nama	JK	Lama Exercise	Frekuensi Denyut Jantung selama 30 detik			Nilai
				DN 1	DN 2	DN 3	
1.	Dwiva Ahmad Gunadi	2 menit 55 detik		60	51	51	47,2
2.							

No	Nama	Kebiasaan Merokok		
		Perokok	Tidak Perokok	Frekuensi Merokok /hari
1	Dwiva Ahmad Gunadi		✓	
2				

$$\begin{aligned}
 \text{Ketahanan} &= \text{waktu} \times \frac{100}{2(60 + 51 + 51)} \\
 &= 153 \times \frac{100}{324} \\
 &= 47,2 \\
 &\text{kurang}
 \end{aligned}$$

Statistics

	Usia dalam tahun	Usia	JK	Kebiasaan Merokok	frekuensi merokok per hari	IMT/U
N Valid	36	36	36	36	36	36
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	15,86	1,69	1,06	1,47	3,58	3,19
Median	16,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00
Std. Deviation	1,900	,467	,232	,506	4,205	,822
Minimum	13	1	1	1	0	2
Maximum	19	2	2	2	15	5

Statistics

	Persen lemak	Persen Lemak Tubuh	Ketahanan Fisik
N Valid	36	36	36
Missing	0	0	0
Mean	16,4889	2,89	2,03
Median	14,7000	3,00	2,00
Std. Deviation	6,14751	,708	,941
Minimum	8,10	2	1
Maximum	34,80	4	4

Frequency Table

Usia dalam tahun

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	5	13,9	13,9	13,9
14	6	16,7	16,7	30,6
15	2	5,6	5,6	36,1
16	11	30,6	30,6	66,7
17	4	11,1	11,1	77,8
18	4	11,1	11,1	88,9
19	4	11,1	11,1	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Remaja Awal	11	30,6	30,6	30,6
Remaja Akhir	25	69,4	69,4	100,0
Total	36	100,0	100,0	

JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	34	94,4	94,4	94,4
Perempuan	2	5,6	5,6	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Kebiasaan Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Merokok	19	52,8	52,8	52,8
	Tidak Merokok	17	47,2	47,2	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

frekuensi merokok per hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	17	47,2	47,2	47,2
	1	1	2,8	2,8	50,0
	3	3	8,3	8,3	58,3
	5	4	11,1	11,1	69,4
	6	2	5,6	5,6	75,0
	8	4	11,1	11,1	86,1
	10	4	11,1	11,1	97,2
	15	1	2,8	2,8	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

IMT/U

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	6	16,7	16,7	16,7
	Gizi Baik	20	55,6	55,6	72,2
	Gizi Lebih	7	19,4	19,4	91,7
	Obesitas	3	8,3	8,3	100,0
	Total	36	100,0	100,0	