

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"  
Reg.No.:675 / KEPK-POLKESMA/ 2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh  
The research protocol proposed by Antaresa Yusuf Maulida

Peneliti Utama  
Principal In Investigator Antaresa Yusuf Maulida

Nama Institusi  
Name of the Institution Poltekkes Kemenkes Malang

Dengan Judul  
Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media *Infobuku Pintar Gizi Bagi Atlet* terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi serta Pola Makan Atlet Angkat Besi di Asrama KONI Malang

*The Impact of Nutrition Education with *Infobuku Pintar Gizi Bagi Atlet* in Knowledge and Nutritional Attitudes and Dietary Habit of Weightlifting Athletes at KONI Dormitory Malang*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bajukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 September 2022 sampai dengan 05 September 2023

*This declaration of ethics applies during the period September 5, 2022 until September 5, 2023*

Malang, 05 September 2022  
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd  
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2. Form Kesiediaan Responden

### **SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian di bidang gizi dan kesehatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang:

Nama : Antaresa Yusuf Maulida

NIM : P17111183060

Dalam penelitian berjudul:

**“Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi serta Tingkat Konsumsi Energi Atlet Angkat Besi di Asrama KONI Malang”**

Malang,

2022

.....

No. Kode:

## KUESIONER

### **Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi serta Tingkat Konsumsi Energi Atlet Angkat Besi di Asrama KONI Malang**



#### **A. Identitas Responden**

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Berat badan :

Tinggi badan :

## B. Pengetahuan Responden

**Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar!**

1. Pada *Sport Nutrition Pyramid* (Piramida gizi olahraga), fokus utama pendampingan gizi olahraga untuk meningkatkan performa atlet ditekankan pada...
  - a. Penggunaan suplemen
  - b. Tidur yang cukup
  - c. Pengetahuan mengenai gizi olahraga
  - d. Latihan yang rutin
  - e. Konsumsi gizi seimbang
2. Proses pendampingan gizi pada atlet dilakukan dengan melalui *Nutrition Care Process* (NCP) atau Proses Asuhan Gizi (PAG), salah satu tahapan dari NCP atau PAG adalah intervensi gizi. Pada tahapan ini, kegiatan apa yang diberikan pada atlet demi mencapai performa terbaiknya?
  - a. Atlet diberikan makan sesuai kebutuhannya didampingi dengan pemberian edukasi dan konseling
  - b. Atlet diberikan diagnosis gizi oleh tenaga gizi yang terkait
  - c. Pengukuran tinggi badan, berat badan, dan wawancara terkait asupan makan
  - d. Atlet akan didata dan diidentifikasi mengenai perubahan yang dialami setelah mendapatkan pendampingan pemenuhan gizi
  - e. Pengukuran tekanan darah, denyut nadi, kadar Hb, serta Vo<sub>2</sub>max pada atlet
3. Terdapat tiga pembagian jenis olahraga sesuai sistem metabolisme tubuh. Salah satunya adalah olahraga anaerobik yang dalam proses pembentukan energinya tidak menggunakan oksigen. Bagaimana intensitas serta durasi pelaksanaan olahraga jenis ini?
  - a. Intensitas tinggi, durasi panjang
  - b. Intensitas sedang, durasi pendek
  - c. Intensitas rendah, durasi sedang
  - d. Intensitas tinggi, durasi pendek
  - e. Intensitas sedang, durasi panjang

4. Terdapat tiga pembagian jenis olahraga sesuai sistem metabolisme tubuh. Salah satunya adalah olahraga permainan yang memiliki kategori sedang. Contoh dari olahraga ini adalah...
  - a. Marathon
  - b. Lompat jauh
  - c. Dayung
  - d. Angkat besi
  - e. Sepak bola
5. Terdapat perbedaan kebutuhan gizi atlet satu dengan atlet lainnya. Hal ini ditentukan oleh beberapa faktor penentu, seperti jenis olahraga yang ditekuni, jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan, dan tinggi badan. Terdapat satu faktor yang belum disebutkan, yaitu...
  - a. Tekanan darah
  - b. Lama latihan
  - c. Denyut nadi
  - d. Frekuensi latihan
  - e. Besar otot
6. Kebutuhan karbohidrat atlet berdasarkan anjuran konsumsi harian Kemenkes (2021) dibedakan menjadi empat, yaitu untuk latihan intensitas ringan, sedang, sedang-tinggi, dan tinggi. Latihan dengan intensitas sedang membutuhkan konsumsi karbohidrat sebesar 5-7 g/kg BB, latihan dengan intensitas sedang biasa dilakukan selama...
  - a. < 1 jam
  - b. > 1 jam
  - c. > 4 jam
  - d.  $\pm$  1 jam
  - e.  $\pm$  4 jam
7. Pada olahraga jenis *power* atau anaerobik seperti angkat besi, terdapat kebutuhan zat gizi yang paling banyak dikonsumsi oleh atlet jika dibandingkan dengan olahraga jenis lain, zat gizi ini adalah...
  - a. Energi
  - b. Karbohidrat
  - c. Protein
  - d. Lemak
  - e. Suplemen

8. Apa yang dimaksud dengan periodisasi gizi?
  - a. Pemenuhan energi dan zat gizi atlet sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut
  - b. Suatu perencanaan pemenuhan energi dan zat gizi atlet secara spesifik berdasarkan tahapan yang sedang dijalani atlet
  - c. Suatu perencanaan latihan dan kompetisi yang disusun sedemikian rupa
  - d. Proses latihan yang dilakukan secara objektif oleh pelatih, untuk mengukur dan mengetahui hasil latihan atlet
  - e. Perubahan variabel latihan seperti beban latihan, volume, serta intensitas latihan
9. Terdapat tiga konsep pelaksanaan periodisasi gizi yang terdiri dari siklus makro, meso, dan mikro. Tujuan dari siklus makro adalah untuk...
  - a. Mengurangi stres oksidatif atau radikal bebas
  - b. Terhindar dari penyakit tidak menular pada saat tua
  - c. Panduan asupan zat gizi atlet dalam hitungan bulan, minggu, hingga harian
  - d. Proses kontrol energi, karbohidrat, serta tipe karbohidrat dan frekuensi konsumsi karbohidrat
  - e. Proses manajemen atau pengaturan berat badan atlet
10. Metode piring periodisasi gizi dibedakan sesuai dengan fase/tahapan yang sedang dijalani atlet, yaitu fase sebelum latihan, saat pertandingan, *taper*, dan setelah pertandingan. Pemenuhan energi dan zat gizi pada fase sebelum latihan ditujukan untuk efisiensi metabolisme serta pengaturan penurunan berat badan. Pada fase sebelum pertandingan, bahan makanan apa yang konsumsinya lebih banyak dibandingkan dengan fase lainnya...
  - a. PTL/LS: Protein Tanpa Lemak/Lemak Sehat
  - b. PGO : Produk Gizi Olahraga
  - c. BBS : Buah-buahan dan Sayuran
  - d. S : Suplemen
  - e. MP : Makanan Pokok

11. Pada pengaturan metode piring intensitas latihan, konsumsi makanan pokok atau sumber karbohidrat pada pengaturan isi piring makan latihan intensitas tinggi/saat pertandingan adalah sebanyak...
- $\frac{1}{4}$  piring
  - $\frac{1}{2}$  piring
  - 1 piring
  - $1\frac{1}{4}$  piring
  - $1\frac{1}{2}$  piring
12. Zat kimia yang berada pada kopi, teh, dan coklat dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi yang akan mempengaruhi performa atlet, zat kimia tersebut adalah...
- Kafein
  - Asam folat
  - Asam laktat
  - Betakaroten
  - Tanin
13. Minuman yang memiliki kandungan karbohidrat dan elektrolit yang sama dengan cairan tubuh dan ideal digunakan untuk rehidrasi dan pengisian energi sementara disebut...
- Hipertonik
  - Hipotonik
  - Isotonik
  - Sports water*
  - Elektrolit
14. Kelebihan asupan protein ( $\geq 2,5$  g/kg BB/hari) pada atlet jika tidak diikuti dengan peningkatan performa maka dapat menimbulkan ...pada atlet
- Kelelahan otot
  - Peningkatan kekuatan
  - Peningkatan performa
  - Cepat merasa lapar
  - Dehidrasi

15. Apabila atlet ingin mengonsumsi makanan atau minuman sumber kafein sebelum latihan/pertandingan, maka makanan atau minuman tersebut harus dikonsumsi minimal ...sebelum latihan/pertandingan
- 15 menit
  - 30 menit
  - 45 menit
  - 60 menit
  - 120 menit
16. Mengonsumsi makanan dalam jumlah besar 1-2 jam sebelum latihan/pertandingan sebaiknya dihindari oleh atlet. Sebaiknya 1-2 jam sebelum latihan/pertandingan atlet mengonsumsi...
- Air putih
  - Suplemen
  - Nasi
  - Mi ayam
  - Jus buah
17. Program penurunan berat badan pada atlet sebaiknya tidak menggunakan diet yang ekstrim, namun menggunakan diet gizi seimbang, yaitu dengan cara...
- Menambah asupan energi sebesar 500-1000 kalori/hari
  - Menambah asupan energi sebesar 700-1000 kalori/hari
  - Mengurangi asupan energi sebesar 500-1000 kalori/hari
  - Mengurangi asupan energi sebesar 1000-1200 kalori/hari
  - Mengurangi asupan energi sebesar 1000-1500 kalori/hari

### C. Sikap Responden

Berilah tanda checklist (√) pada pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat anda!

S : Bila anda setuju dengan pernyataan tersebut

TS : Bila anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut

| No. | Pernyataan   | S | TS |
|-----|--|---|----|
| 1.  | Konsumsi suplemen pada atlet hanya saat tubuh atlet kekurangan zat gizi tertentu dari makanan yang dikonsumsi                        |   |    |
| 2.  | Pendampingan gizi pada atlet bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet   |   |    |
| 3.  | Berbagai permasalahan terkait performa seperti cedera dan kelelahan dapat diatasi dengan pengaturan dan pendampingan gizi pada atlet |   |    |
| 4.  | Atlet angkat besi harus mengkonsumsi banyak makanan agar dapat meningkatkan kekuatan otot  |   |    |
| 5.  | Semakin tinggi intensitas latihan, maka kebutuhan gizi atlet juga semakin tinggi   |   |    |
| 6.  | Isi piring makan atlet berbeda tergantung pada setiap fase periodisasi gizi dan intensitas latihan berbeda                           |   |    |
| 7.  | Konsumsi susu dapat menyebabkan kram perut pada atlet sebelum pertandingan   |   |    |
| 8.  | Atlet pria memiliki risiko anemia lebih tinggi dibandingkan atlet wanita   |   |    |
| 9.  | <i>Sport drinks</i> lebih baik dibandingkan air mineral  |   |    |
| 10. | Konsumsi suplemen pada atlet digunakan sebagai sebuah keharusan untuk meningkatkan performa  |   |    |
| 11. | Makanan olahan seperti <i>fast food</i> dapat digunakan sebagai pengganti makanan utama  |   |    |
| 12. | Selama latihan/pertandingan sebaiknya atlet meminum setiap 15-20 menit sebanyak 1-3 teguk  |   |    |
| 13. | 30 menit sebelum tidur, atlet dianjurkan meminum segelas susu <i>whey protein</i>  |   |    |

Lampiran 4. Form *Food Record*

Nama Responden :

Kode Responden:

Hari/Tanggal :

**FORMULIR FOOD RECORD**

| Waktu makan | Nama Hidangan | Bahan Makanan | Cara Pengolahan | URT | Gram |
|-------------|---------------|---------------|-----------------|-----|------|
|             |               |               |                 |     |      |

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

Pengetahuan

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .926             | 17         |

**Item-Total Statistics**

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| P1  | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P2  | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P3  | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P4  | 12.4000                    | 24.800                         | .660                             | .920                             |
| P5  | 12.2000                    | 23.200                         | .986                             | .910                             |
| P6  | 12.0000                    | 26.500                         | .434                             | .926                             |
| P7  | 12.0000                    | 26.500                         | .434                             | .926                             |
| P8  | 12.0000                    | 26.500                         | .434                             | .926                             |
| P9  | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P10 | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P11 | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P12 | 12.2000                    | 23.200                         | .986                             | .910                             |
| P13 | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P14 | 12.0000                    | 25.500                         | .664                             | .920                             |
| P15 | 12.0000                    | 26.500                         | .434                             | .926                             |
| P16 | 12.0000                    | 26.500                         | .434                             | .926                             |
| P17 | 12.0000                    | 26.500                         | .434                             | .926                             |

## Sikap

### Reliability Statistics

| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .950                | 13         |

### Item-Total Statistics

|     | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| S1  | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |
| S2  | 8.4000                        | 22.300                            | .657                                 | .949                                   |
| S3  | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |
| S4  | 8.4000                        | 22.800                            | .554                                 | .952                                   |
| S5  | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |
| S6  | 8.4000                        | 23.300                            | .454                                 | .955                                   |
| S7  | 8.6000                        | 23.800                            | .356                                 | .958                                   |
| S8  | 8.4000                        | 22.800                            | .554                                 | .952                                   |
| S9  | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |
| S10 | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |
| S11 | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |
| S12 | 8.4000                        | 22.300                            | .657                                 | .949                                   |
| S13 | 8.2000                        | 21.700                            | .984                                 | .940                                   |

## Lampiran 6. Satuan Penyuluhan

### SATUAN PENYULUHAN

Judul kegiatan : Penyuluhan  
Pokok bahasan : Gizi olahraga  
Sasaran : Atlet angkat besi di Asrama KONI Malang (5 orang)  
Waktu : 45 menit  
Tempat : Asrama Angkat Besi KONI Malang

#### 1. Tujuan

##### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap gizi serta tingkat konsumsi energi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet angkat besi Asrama KONI Malang
- b. Mengetahui sikap gizi sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet angkat besi Asrama KONI Malang
- c. Mengetahui tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet angkat besi Asrama KONI Malang

#### 2. Materi

- a. Pengantar gizi olahraga
- b. Jenis olahraga
- c. Kebutuhan asupan gizi atlet
- d. Periodisasi gizi
- e. Mitos dan Fakta
- f. Hal yang perlu dilakukan dan dihindari
- g. Bagan/siklus kebutuhan atlet untuk pertandingan

#### 3. Proses Penyuluhan

| No. | Tahap/Waktu                  | Kegiatan Penyuluhan        | Respon                           |
|-----|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 1.  | Pra interaksi selama 5 menit | -Mengucapkan salam pembuka | -Menjawab salam<br>-Mendengarkan |

|    |                                |  |   |
|----|--------------------------------|--|---|
|    |                                | -Memperkenalkan diri<br>-Menjelaskan maksud dan tujuan   |   |
| 2. | Interaksi selama 30 menit      | -Penyampaian materi  | -Memperhatikan<br>-Mendengarkan               |
| 3. | Post interaksi selama 10 menit | -Menyimpulkan dan mengklarifikasi materi penyuluhan yang telah disampaikan kepada peserta<br>-Tanya jawab<br>-Menutup acara dan mengucapkan salam serta terimakasih kepada peserta | -Mendengarkan<br>-Bertanya<br>-Menjawab salam |

4. Metode

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

5. Alat Peraga

- a. *Power point*
- b. Media penyuluhan berupa buku yang berjudul "Buku Pintar Gizi Bagi Atlet"

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan



Proses pelaksanaan penyuluhan



Kegiatan makan malam bersama



Contoh makan Pagi Atlet



Contoh makan siang atlet



Contoh makan malam atlet