# LAMPIRAN

# LAMPIRAN 1

## NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

## GAMBARAN EDUKASI GIZI, PENGETAHUAN GIZI, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA ATLET MUAY THAI KOTA CIMAHI

Saya Gina Hanifah, Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi D IV Alih Jenjang, akan mengadakan penelitian dengan judul "Gambaran Edukasi Gizi, Pengetahuan Gizi, Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Atlet Muay Thai Kota Cimahi". Tujuan penelitian ini adalah memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada atlet Muay Thai Kota Cimahi.

Partisipasi anda dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan apapun. Anda dapat mengundurkan diri sewaktu – waktu tanpa dikenakan sanksi apapun. Risiko yang mungkin dialami anda sebagai responden pada saat wawancara adalah ketidaknyamanan, dan harus meluangkan waktu. Untuk itu sebagai bentuk kompensasi atas risiko tersebut, pada akhir pengambilan data anda akan menerima tanda terima kasih karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Dan peneliti akan menjamin kerahasiaan data penelitian tersebut.

Jika terdapat hal – hal yang kurang jelas dalam naskah penjelasan penelitian ini, anda dapat menghubungi peneliti yaitu Gina Hanifah melalui nomor HP 0852-1523-2851 atau melalui Email ginahanifah55@gmail.com.

Atas perhatian responden saya ucapkan terima kasih.

# LAMPIRAN 2

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN (*INFORMED CONSENT)*

Saya yang bertandatangan di bawah ini telah membaca dan mendapat penjelasan tentang penelitian ini. Saya memahami tujuan penelitian ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian :

**Gambaran Edukasi Gizi, Pengetahuan Gizi, Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Atlet Muay Thai Kota Cimahi**

| Nama Responden | Hari dan Tanggal | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| | | |
| Nama Enumerator | Hari dan Tanggal | Tanda Tangan |
| | | |

# LAMPIRAN 3

## FORM KARAKTERISTIK RESPONDEN

**A. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Tanggal Lahir :

Umur : tahun

Jenis Kelamin : Perempuan/Laki – laki*

Pekerjaan :

Pendidikan :

Alamat Rumah :

Nomor Hp :

**B. LATIHAN FISIK (Dalam 1 minggu)**

| Indikator | Latihan |
|---|---|
| Jenis Latihan | |
| Frekuensi Latihan | |
| Durasi Latihan | |

# LAMPIRAN 4

# FORMULIR PENGUKURAN STATUS GIZI

## A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur : tahun

Jenis Kelamin : Perempuan/Laki – laki*

## B. HASIL PENGUKURAN

| Pengukuran | Hasil Pengukuran |
|---|---|
| TB (cm) | |
| BB (kg) | |
| *Skinfold* (mm)<br>1. *Trisep*<br>2. *Supraspinal*<br>3. *Subskapula*<br>4. *Medialis* betis | |

# LAMPIRAN 5

## KUESIONER PENGETAHUAN GIZI ATLET

(Beri tanda (x) pada jawaban yang benar)

1. Makanan yang sehat 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 makro yang diperlukan oleh atlet adalah…
   **a. Karbohidrat, protein, dan lemak**
   b. Karbohidrat, protein, dan vitamin
   c. Karbohidrat, lemak, dan air
4. Zat gizi yang paling utama dibutuhkan oleh atlet adalah…
   a. Protein
   b. Lemak
   **c. Karbohidrat**
5. Makanan yang beragam terdiri dari :
   **a. Nasi, sayuran, buah, lauk nabati, lauk hewani**
   b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah, susu
   c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
6. Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan…
   **a. Berat badan lebih**
   b. Tidak mudah kelelahan
   c. Stamina meningkat
7. Mengapa atlet memerlukan sumber energi…
   a. Karena energi diperlukan setiap hari
   b. Karena energi membuat badan sehat
   **c. Karena energi sebagai bahan bakar melakukan aktivitas**
8. Fungsi zat gizi karbohidrat adalah..
   a. Mengatur keseimbangan tubuh
   b. Membangun otot
   **c. Sebagai sumber energi**
9. Berapa kebutuhan karbohidrat pada atlet?
   **a. 40% - 70%**
   b. 40% - 50%
   c. 80% - 90%
10. Jenis makanan sumber karbohidrat adalah…
    a. Oat, kacang hijau, kacang merah
    **b. Pasta, nasi, kentang**
    c. Ayam, ikan, jeroan

11. Fungsi zat gizi protein adalah…
    a. Mengatur keseimbangan tubuh
    b. **Membangun otot**
    c. Sebagai cadangan energi
12. Berapa kebutuhan protein pada atlet?
    a. 30% - 40%
    **b. 12% - 20%**
    c. 5% - 10%
13. Jenis makanan sumber protein adalah…
    **a. Kacang kedelai, ayam, ikan**
    b. Keju, susu, yoghurt
    Pisang, bayam, alpukat
14. Jenis makanan sumber lemak adalah..
    **a. Sosis, ayam, usus ayam**
    b. Kentang, mie, jagung
    c. Pisang, durian, melon
15. Berapa kebutuhan lemak pada atlet?
    a. 40% - 50%
    **b. 25% - 35%**
    c. 10% - 15%
16. Frekuensi makan utama atlet dalam sehari adalah…
    a. 2-3 kali sehari
    b. Sekehendak
    **c. Sesuai kebutuhan**
17. Frekuensi makan snack atau cemilan atlet dalam sehari adalah…
    a. 2-3 kali sehari
    b. Sekehendak
    **c. Sesuai kebutuhan**
18. Tujuan dari pengaturan makan sebelum pertandingan adalah…
    a. Mempertahankan status hidrasi dan meningkatkan cadangan glikogen
    **b. Memelihara dan meningkatkan status gizi**
    c. Mengembalikan cairan dan elektrolit yang hilang
19. Tujuan dari pengaturan makan selama pertandingan adalah…
    **a. Mempertahankan status hidrasi dan meningkatkan cadangan glikogen**
    b. Memelihara dan meningkatkan status gizi
    c. Mengembalikan cairan dan elektrolit yang hilang
20. Tujuan dari pemberian makanan sesudah pertandingan adalah..
    **a. Mengembalikan cadangan glikogen**
    b. Memelihara dan meningkatkan status gizi
    c. Mempertahankan status hidrasi

# LAMPIRAN 6

## *FOOD RECALL* 24 JAM

Nama : Tanggal Wawancara :

Umur : Lama Wawancara :

Enumerator : Hari Ke :

| Waktu | Hidangan | Bahan Makanan | Teknik Pemasakan | Berat | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | URT | Gram |
| | | | | | |

# LAMPIRAN 7

## SATUAN ACARA PENYULUHAN GIZI

1. TUJUAN
   a. Tujuan Umum
      Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran dapat memahami mengenai pemenuhan gizi bagi atlet
   b. Tujuan Khusus
      Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran mampu :
      1) Mengetahui kebutuhan gizi bagi atlet
      2) Mengetahui jenis makanan bagi atlet
      3) Mengetahui menu sehari bagi atlet
2. MATERI
   Dalam penyuluhan ini akan disampaikan beberapa hal mengenai pemenuhan gizi bagi atlet diantaranya :
   a. Kebutuhan gizi bagi atlet
   b. Jenis makanan bagi atlet
   c. Menu sehari bagi atlet
3. METODE
   Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah selama 30 menit dan tanya jawab selama 15 menit
4. ALAT DAN MEDIA
   a. Alat : meja, kursi, LCD proyektor, dan laptop
   b. Media : *leaflet* dan *power point*
5. SASARAN
   Sasaran dalam penyuluhan gizi ini yaitu Atlet Muay Thai Kota Cimahi

6. RINCIAN KEGIATAN

a. Minggu Ke - 1

| Tahap | Waktu | Kegiatan | *Audience* |
|---|---|---|---|
| Pembukaan | 4 Menit | • Salam dan perkenalan<br>• Menyampaikan maksud dan tujuan<br>• Menjelaskan latar belakang dan tujuan penelitian | Merespon kembali dan bersikap positif |
| Penjelasan *Informed Consent* | 5 menit | • Menjelaskan isi *informed consent*<br>• Meminta kesediaan untuk menjadi responden penelitian | Atlet memberikan kesediaannya untuk menjadi responden penelitian |
| *Pre - test* | 15 menit | Memberikan kuesioner pengetahuan gizi | Mengisi kuesioner pengetahuan gizi |
| *Recall* 24 jam | 10 menit | Melakukan *Recall* 24 jam | Mengisi formulir *Recall* 24 jam |
| Pemberian materi | 10 menit | Memberikan materi menggunakan *power point* dan *leaflet* | Atlet menyimak dengan baik materi yang disampaikan |
| Evaluasi | 15 menit | Diskusi dan Tanya jawab | Atlet bertanya dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan |
| Penutup | 2 menit | Menyimpulkann materi penyuluhan | Atlet berpartisipasi aktif dalam menyimpulkan hasil penyuluhan |

b. Minggu Ke - 2

| Tahap | Waktu | Kegiatan | *Audience* |
|---|---|---|---|
| Pembukaan | 5 Menit | • Salam dan perkenalan<br>• Kontrak waktu | Merespon kembali dan menyetujui kontrak waktu |
| *Pre - test* | 15 menit | Memberikan kuesioner pengetahuan gizi | Mengisi kuesioner pengetahuan gizi |
| *Recall* 24 jam | 10 menit | Melakukan *Recall* 24 jam | Mengisi formulir *Recall* 24 jam |
| Pemberian materi | 10 menit | Memberikan materi menggunakan *power point* dan *leaflet* | Atlet menyimak dengan baik materi yang disampaikan |
| Evaluasi | 15 menit | Diskusi dan Tanya jawab | Atlet bertanya dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan |
| Penutup | 5 menit | Menyimpulkann materi penyuluhan | Atlet berpartisipasi aktif dalam menyimpulkan hasil penyuluhan |

c. Minggu Ke – 3

| Tahap | Waktu | Kegiatan | *Audience* |
|---|---|---|---|
| Pembukaan | 5 Menit | • Salam dan perkenalan<br>• Kontrak waktu | Merespon kembali dan menyetujui kontrak waktu |
| *Pre - test* | 15 menit | Memberikan kuesioner pengetahuan gizi | Mengisi kuesioner pengetahuan gizi |
| *Recall* 24 jam | 10 menit | Melakukan *Recall* 24 jam | Mengisi formulir *Recall* 24 jam |
| Pemberian materi | 10 menit | Memberikan materi menggunakan *power point* dan *leaflet* | Atlet menyimak dengan baik materi yang disampaikan |
| Evaluasi | 15 menit | Diskusi dan Tanya jawab | Atlet bertanya dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan |
| Penutup | 5 menit | Menyimpulkann materi penyuluhan | Atlet berpartisipasi aktif dalam menyimpulkan hasil penyuluhan |

d. Minggu Ke – 4

| Tahap | Waktu | Kegiatan | *Audience* |
|---|---|---|---|
| Pembukaan | 5 Menit | • Salam dan perkenalan<br>• Kontrak waktu | Merespon kembali dan menyetujui kontrak waktu |
| *Post - test* | 15 menit | Memberikan kuesioner pengetahuan gizi | Mengisi kuesioner pengetahuan gizi |
| *Recall* 24 jam | 15 menit | Melakukan *Recall* 24 jam | Mengisi formulir *Recall* 24 jam |
| Penutup | 5 menit | Memberikan *souvenir* dan mengakhiri intervensi | Atlet menerima *souvenir* |

# LAMPIRAN 8

# POLA LATIHAN ATLET

Pola latihan atlet Muay Thai Kota Cimahi terdiri dari pola latihan saat latihan, saat bertanding, dan saat tidak latihan. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi, yaitu sebagai berikut :

1. Lari, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi ± 30 menit pada musim berlatih, musim pertandingan atau musim tidak berlatih.
2. *Skipping*, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi dengan menggunakan alat bantu berupa tali dalam waktu ± 15 menit.
3. *Sit Up*, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi dengan cara memposisikan tubuh terlentang kemudian kedua lutut ditekuk dan kedua tangan dibelakang kepala sekitar ± 10 menit.
4. *Push Up*, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi dengan cara memposisikan tubuh telungkup dengan tumpukan kedua telapak tangan dan kedua jari kaki sekitar ±10 menit.
5. *Scoat Jump*, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar, kemudian tangan diletakkan di belakang kepala, lalu melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut tertekuk sekitar ± 10 menit.
6. *Padding*, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi untuk melatih kekuatan pukulan kaki atau tangan sekitar ± 10 menit.
7. *Shadow Box*, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi dengan cara melakukan gerakan – gerakan Muay Thai tanpa adanya lawan sekitar ± 30 menit.

8. Angkat Beban, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya dengan cara mengangkat barbel berukuran sekitar ± 10 menit.
9. Samsak, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Cimahi dengan cara melakukan gerakan – gerakan Muay Thai menggunakan alat bantu sebagai alat latihan yang dilakukan sekitar ± 20 menit.
10. Berenang, yaitu jenis latihan yang dilakukan oleh atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya dengan cara bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air yang biasa dilakukan pada saat musim tidak bertanding sekitar ± 60 menit.

# LAMPIRAN 9

## HASIL PENGETAHUAN GIZI ATLET

| No | Nama | SKOR PENGETAHUAN | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | PRE TEST 1 | | | PRE TEST 2 | | | PRE TEST 3 | | | POST TEST | | |
| | | Benar | Salah | Skor | Benar | Salah | Skor | Benar | Salah | Skor | Benar | Salah | Skor |
| 1 | MF | 9 | 11 | **45** | 10 | 10 | **50** | 14 | 6 | **70** | 15 | 5 | **75** |
| 2 | AM | 10 | 10 | **50** | 11 | 10 | **55** | 14 | 6 | **70** | 16 | 4 | **80** |
| 3 | NIY | 16 | 4 | **80** | 16 | 4 | **80** | 17 | 3 | **85** | 17 | 3 | **85** |
| 4 | NY | 11 | 9 | **55** | 12 | 8 | **60** | 14 | 6 | **70** | 15 | 5 | **75** |
| 5 | TRTH | 10 | 10 | **50** | 11 | 10 | **55** | 14 | 6 | **70** | 15 | 5 | **75** |
| 6 | RR | 8 | 12 | **40** | 11 | 9 | **55** | 14 | 6 | **70** | 16 | 4 | **80** |
| 7 | HU | 13 | 7 | **65** | 14 | 6 | **70** | 16 | 4 | **80** | 16 | 4 | **80** |
| 8 | FAR | 14 | 6 | **70** | 15 | 5 | **75** | 17 | 3 | **85** | 18 | 2 | **90** |
| 9 | YKP | 13 | 7 | **65** | 15 | 5 | **75** | 16 | 4 | **80** | 17 | 3 | **85** |
| 10 | DN | 10 | 10 | **50** | 11 | 10 | **55** | 15 | 5 | **75** | 17 | 3 | **85** |

# LAMPIRAN 10

## HASIL RECALL 24 JAM ATLET

| No | Nama | HASIL RECALL 24 JAM | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | RECALL 24 JAM PERTAMA | | | | RECALL 24 JAM KEDUA | | | | RECALL 24 JAM KETIGA | | | | RECALL 24 JAM KEEMPAT | | | |
| | | E | KH | L | P | E | KH | L | P | E | KH | L | P | E | KH | L | P |
| 1 | MF | 1575 | 252 | 41 | 45 | 835 | 117 | 26 | 33 | 1575 | 224 | 44 | 59 | 1638 | 220 | 54 | 61 |
| 2 | AM | 2125 | 295 | 66 | 78 | 1432 | 212 | 46 | 38 | 1588 | 257 | 28 | 68 | 1550 | 222 | 47 | 54 |
| 3 | NIY | 905 | 142 | 21 | 34 | 2764 | 457 | 60 | 82 | 2013 | 289 | 53 | 83 | 1950 | 293 | 52 | 70 |
| 4 | NY | 1320 | 180 | 46 | 43 | 1101 | 152 | 36 | 47 | 1425 | 232 | 30 | 49 | 1525 | 206 | 49 | 57 |
| 5 | TRTH | 1523 | 221 | 45 | 52 | 1405 | 241 | 28 | 41 | 1500 | 248 | 30 | 53 | 1838 | 283 | 48 | 63 |
| 6 | RR | 1075 | 160 | 33 | 30 | 1292 | 170 | 45 | 56 | 1525 | 231 | 41 | 52 | 1538 | 210 | 49 | 57 |
| 7 | HU | 1987 | 282 | 66 | 61 | 2064 | 370 | 41 | 55 | 1850 | 258 | 60 | 61 | 1913 | 296 | 49 | 65 |
| 8 | FAR | 1575 | 285 | 24 | 50 | 1729 | 262 | 43 | 63 | 1900 | 258 | 65 | 61 | 1863 | 259 | 59 | 65 |
| 9 | YKP | 1406 | 211 | 38 | 48 | 1320 | 180 | 46 | 43 | 1575 | 182 | 65 | 57 | 1675 | 286 | 30 | 58 |
| 10 | DN | 1357 | 226 | 28 | 50 | 1523 | 221 | 45 | 52 | 1563 | 180 | 65 | 57 | 1600 | 250 | 39 | 55 |

# LAMPIRAN 11

## PERHITUNGAN KEBUTUHAN ATLET

| Nama | U | TB | BB | REE | FA | Energi Aktifitas | Energi Latihan | Energi Total | Protein | Lemak | Karbohidrat |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ( REE X FA ) | (METS) | (EA + EL) | 20% | 30% | 50% |
| MF | 15 | 157 | 50.6 | 1388 | 1.7 | 2359 | 489 | 2848 | 142 | 95 | 356 |
| AM | 15 | 158.5 | 56.6 | 1478 | 1.7 | 2513 | 558 | 3071 | 154 | 102 | 384 |
| NIY | 41 | 157.5 | 56 | 1268 | 1.6 | 2028 | 670 | 2698 | 135 | 90 | 337 |
| NY | 25 | 161 | 52.6 | 1367 | 1.7 | 2325 | 761 | 3085 | 154 | 103 | 386 |
| TRTH | 16 | 170.5 | 53.8 | 1493 | 1.7 | 2537 | 996 | 3534 | 177 | 118 | 442 |
| RR | 33 | 165 | 62 | 1463 | 1.7 | 2487 | 897 | 3383 | 169 | 113 | 423 |
| HU | 23 | 161 | 51.6 | 1367 | 1.7 | 2324 | 477 | 2801 | 140 | 93 | 350 |
| FAR | 16 | 162.5 | 54.3 | 1460 | 1.7 | 2481 | 785 | 3267 | 163 | 109 | 408 |
| YKP | 16 | 162 | 52 | 1425 | 1.7 | 2423 | 502 | 2925 | 146 | 98 | 366 |
| DN | 45 | 175 | 70 | 1542 | 1.7 | 2621 | 1296 | 3917 | 196 | 131 | 490 |

**Keterangan :**

U : Umur

TB : Tinggi Badan

BB : Berat Badan

FA : Faktor Aktivitas

# LAMPIRAN 12

## ENERGI LATIHAN (METS)

| Nama | Kode | METS | BB | Jenis Latihan | Durasi Musim Latihan | Perhitungan (Mets x durasi latihan x 3.5 x BB / 200 kal) | Total Kalori |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MF | 12020 | 7 | 50.6 | Lari | 30 menit | 185.955 | 489 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 108.9165 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | 10 menit | 33.649 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | 10 menit | 33.649 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 9 menit | 82.08585 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | 10 menit | 44.275 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | - | 0 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| AM | 12020 | 7 | 56.6 | Lari | 30 menit | 208.005 | 558 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 15 menit | 182.74725 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | 10 menit | 37.639 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | 10 menit | 37.639 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 9 menit | 91.81935 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | - | 0 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| NIY | 12020 | 7 | 56 | Lari | 30 menit | 205.8 | 667 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | - | 0 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | - | 0 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 20 menit | 201.88 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | 15 menit | 151.41 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | 20 menit | 107.8 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| NY | 12020 | 7 | 52.6 | Lari | 30 menit | 193.305 | 761 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 113.2215 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | 10 menit | 34.979 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | 10 menit | 34.979 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | 10 menit | 46.025 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 10 menit | 94.8115 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | 15 menit | 142.21725 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | 20 menit | 101.255 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| TRTH | 12020 | 7 | 53.8 | Lari | 60 menit | 395.43 | 996 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 115.8045 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | - | 0 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 10 menit | 96.9745 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | 40 menit | 387.898 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | - | 0 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| RR | 12020 | 7 | 62 | Lari | 30 menit | 227.85 | 897 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 133.455 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | 10 menit | 41.23 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | 10 menit | 41.23 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | 10 menit | 54.25 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 10 menit | 111.755 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | 15 menit | 167.6325 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | 20 menit | 119.35 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| HU | 12020 | 7 | 51.6 | Lari | 45 menit | 284.445 | 477 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | - | 0 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | - | 0 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 10 menit | 93.009 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | 20 menit | 99.33 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| FAR | 12020 | 7 | 54.3 | Lari | 30 menit | 199.5525 | 785 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 116.88075 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | 10 menit | 36.1095 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | 10 menit | 36.1095 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | 10 menit | 47.5125 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 10 menit | 97.87575 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | 15 menit | 146.813625 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | 20 menit | 104.5275 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| YKP | 12020 | 7 | 52 | Lari | 30 menit | 191.1 | 502 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 111.93 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | 10 menit | 34.58 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | 10 menit | 34.58 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 9 menit | 84.357 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | 10 menit | 45.5 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | - | 0 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |
| DN | 12020 | 7 | 70 | Lari | 60 menit | 514.5 | 1296 |
| | 2068 | 12.3 | | *Skipping* | 10 menit | 150.675 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Sit Up* | - | 0 | |
| | 2022 | 3.8 | | *Push Up* | - | 0 | |
| | 2052 | 5 | | *Scoat Jump* | - | 0 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Padding* | 10 menit | 126.175 | |
| | 15430 | 10.3 | | *Shadow Box* | 40 menit | 504.7 | |
| | 2052 | 5 | | Angkat Beban | - | 0 | |
| | 15110 | 5.5 | | Samsak | - | 0 | |
| | 18310 | 6 | | Berenang | - | 0 | |

# LAMPIRAN 13

## DOKUMENTASI KEGIATAN

| Dokumentasi | Kegiatan |
|---|---|
| | Pengisian Kuesioner Karakteristik Responden |
| | Pengisian Kuesioner Pengetahuan Gizi Atlet |
| | Pengukuran Antropometri Atlet |
| | Pemberian Edukasi Gizi |

# LAMPIRAN 14

# MEDIA EDUKASI GIZI

## PERENCANAAN MENU

| Waktu Makan | Menu |
|---|---|
| Makan Pagi | Nasi/Tim/Bubur<br>Sop Ayam<br>Tumis Tahu Tempe |
| Snack Pagi | Smoothies Melon |
| Makan Siang | Nasi/Tim/Bubur<br>Ayam goreng<br>Sayur Lodeh |
| Snack Sore | Smoothies Mangga |
| Makan Sore | Nasi/Tim/Bubur<br>Sayur Capcay Kuah<br>Tempe Bacem |
| Snack Malam | Bubur Kacang Hijau<br>Susu<br>Buah Pisang |

Energi : 3000 kkal

Karbohidrat : 428 gram

Protein : 94 gram

Lemak : 93 gram

## PENGATURAN MAKAN

Sumber: Kementrian Kesehatan RI

## GIZI OLAHRAGA

BY. Gina Hanifah

No. Hp 0857-9714-9685

Email : ginahanifah55@gmail.com

GIZI OLAHRAGA

## PEMENUHAN GIZI BAGI ATLET

Mencapai Prestasi Optimal

## ATLET

Gizi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga

Atlet sebagai olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi

Kebutuhan gizi atlet berbeda dengan orang yang bukan atlet

Zat gizi yang diperlukan atlet adalah zat gizi makro dan zat gizi mikro

Zat gizi makro adalah zat gizi utama yang dimetabolisme untuk menghasilkan energi yaitu terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak

## SUMBER BAHAN MAKANAN

**KARBOHIDRAT**

Tumbuh-tumbuhan (nabati) yaitu bahan makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, gandum, roti, mie, bihun, umbi, tepung, kacang-kacangan dan buah-buahan

**PROTEIN**

Bahan makanan yang berasal dari hewan (protein hewani) seperti; daging sapi, ayam, ikan, udang, hati, telur, serta olahannya

Bahan makanan yang berasal tumbuhan (protein nabati) seperti kacang - kacangan, tempe, dan tahu

**LEMAK**

Lemak nabati seperti; kacang tanah, biji jagung, biji kapas, kelapa

Lemak hewani seperti; babi, sapi, kambing, ayam, telur

Karbohidrat 45% - 50%

Lemak 30% - 35%

Protein 17% - 20%

Pemberian karbohidrat bertujuan untuk mengisi kembali simpanan glikogen otot.

Atlet yang mempunyai simpanan glikogen sedikit, akan cepat lelah, kurang

Protein berperan sebagai zat pembangun komponen dan struktur jaringan tubuh, mengganti kompo-nen dan struktur jaringan tubuh yang rusak

Lemak dalam tubuh yaitu sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun di tempat tertentu