

## Lampiran 1

### SURAT PENJELASAN PENELITIAN

Selamat Siang kepada adik-adik, perkenalkan nama saya Sintia Rahma Dani mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Riau Jurusan Gizi. Disini saya akan melakukan penelitian yang berjudul tentang “Gambaran Tingkat Hidrasi dan Status Gizi Pesepak Bola SSB UIR Pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat hidrasi dan status gizi berdasarkan pengukuran urin dan antropometri yang meliputi penimbangan dan pengukuran tinggi badan pesepak bola SSB UIR.

Disini saya meminta kesediaan adik-adik untuk dilakukan pengukuran dan pengkajian yang meliputi pengukuran urin dan antropometri. Jika adik-adik bersedia, maka tahap selanjutnya yaitu penentuan status hidrasi dari pengecekan urin. Kepada adik-adik yang bersedia mengikuti penelitian ini nantinya wajib mengisi surat persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian yang dilakukan.

Dengan surat penjelasan penelitian ini saya ucapkan terimakasih, apabila masih ada pertanyaan maka adik-adik dapat menghubungi saya.

Nama : Sintia Rama Dani

Nim : P031813411032

Telepon/Hp : 087753575344

Pekanbaru, 9 April 2021

Peneliti

**Sintia Rahma Dani**

P031813411032

## Lampiran 2

### SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan tentang segala sesuatu penelitian mengenai penelitian tentang : Gambaran Tingkat Hidrasi dan Status Gizi Pesepak Bola SSB UIR Pekanbaru
2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :
  - a. Data yang diperoleh dari peneliti ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
  - b. Apabila saya ingin, saya boleh memutuskan untuk keluar/tidak ikut serta untuk berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Pekanbaru, 9 April 2021

Yang membuat pernyataan

(.....)

### Lampiran 3

#### Kuesioner Konsumsi Minum

Nama Panelis :

Umur :

Alamat :

Berikan jawaban sesuai dengan pertanyaan dibawah ini!

1. Apakah sebelum latihan anda mengkonsumsi air putih ?

Jawaban :

2. Sebelum memulai latihan apakah anda mengkonsumsi minuman isotonik/jus?

Jawaban :

3. Berapa gelas cairan yang anda konsumsi setelah latihan?

Jawaban :

4. Apakah saat ini anda mengkonsumsi obat/suplemen tertentu? Jika iya, sebutkan !

Jawaban :

5. Apakah 10-15 menit saat latihan anda mengkonsumsi cairan?

Jawaban :

## Lampiran 4

### Analisis Univariat

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,00	1	5,0	5,0	5,0
	14,00	1	5,0	5,0	10,0
	15,00	5	25,0	25,0	35,0
	16,00	7	35,0	35,0	70,0
	17,00	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	4	20,0	20,0	20,0
	Normal	15	75,0	75,0	95,0
	Lebih	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	10	50.0	50.0	50.0
	Sedang	5	25.0	25.0	75.0
	eunhydrated	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	2	10.0	10.0	10.0
	Sedang	16	80.0	80.0	90.0
	eunhydrated	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Lampiran 5**

**Master Tabel**

No	Nama	Usia	Kuesioner										
			Konsumsi cairan		Cairan yang dikonsumsi setelah latihan	Konsumsi cairan setiap 10-15 menit	BB	TB	Status Gizi	Sebelum latihan	Status Hidrasi		
Air putih	Isotonik/jus	Ket	Sesudah latihan	Ket									
1	Tn. S	15	Ya	Tidak	2 gelas	Ya	53,6	160	Normal	Euhydrated	1,010	Ringan	1,020
2	Tn. P	15	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	48,9	170	Kurus	Euhydrated	1,010	Ringan	1,015
3	Tn. D	17	Ya	Tidak	2 gelas	Ya	55	169	Normal	Euhydrated	1,010	Euhydrated	1,010
4	Tn. A	16	Ya	Tidak	2 gelas	Ya	42,7	160	Kurus	Ringan	1,015	Euhydrated	1,005
5	Tn. C	16	Ya	Tidak	3 gelas	Tidak	54	169	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,030
6	Tn. D	17	Ya	Tidak	2 gelas	Ya	46,6	159	Normal	Euhydrated	1,010	Sedang	1,030
7	Tn. R	16	Ya	Tidak	2 gelas	Tidak	58	169	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,030
8	Tn. F	16	Ya	Tidak	Tidak	Ya	59,9	165	Normal	Sedang	1,025	Sedang	1,030
9	Tn. S	17	Ya	Tidak	1 gelas	Ya	58,7	168	Normal	Sedang	1,025	Sedang	1,030
10	Tn. S	15	Ya	Tidak	Tidak	Ya	57	169	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,030

<b>11</b>	Tn. R	17	Tidak	Tidak	3 gelas	Ya	68,7	160	Overweight	Ringan	1,020	Sedang	1,030
<b>12</b>	Tn. A	17	Ya	Tidak	1 gelas	Tidak	52,7	160	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,030
<b>13</b>	Tn. A	15	Ya	Tidak	1 gelas	Tidak	48,8	153	Normal	Sedang	1,025	Sedang	1,030
<b>14</b>	Tn. T	15	Tidak	Tidak	2 gelas	Tidak	48,5	169	Kurus	Sedang	1,025	Sedang	1,025
<b>15</b>	Tn. R	13	Ya	Tidak	1 gelas	Ya	43,1	164	Kurus	Sedang	1,025	Sedang	1,025
<b>16</b>	Tn. D	16	Tidak	Tidak	1 gelas	Ya	58,8	160	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,025
<b>17</b>	Tn. A	14	Tidak	Tidak	1 gelas	Ya	48,5	140	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,025
<b>18</b>	Tn. R	16	Tidak	Tidak	1 gelas	Ya	49,6	163	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,025
<b>19</b>	Tn. Y	17	Ya	Tidak	2 gelas	Ya	54,6	169	Normal	Euhydrated	1,005	Sedang	1,020
<b>20</b>	Tn. A	16	Ya	Tidak	Tidak	Ya	53,2	168	Normal	Ringan	1,020	Sedang	1,020

## Lampiran 6

### DOKUMENTASI

#### Dokumentasi Urin Dehidrasi



#### Dokumentasi Driptick Yang sudah Dichelupkan Ke Urin



Dehidrasi Ringan

Dehidrasi sedang

Dehidrasi Normal

#### Dokumentasi Penimbangan BB



## Lampiran 7

### SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ihsan Syarif  
Jabatan : Pelatih kiper SSB UIR

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswi yang beridentitas:

Nama : Sintia Rahma Dani  
NIM : P031813411032  
Jurusan : D3 Gizi  
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Telah selesai melakukan penelitian pada atlet PS UIR pada tanggal 9 April 2021 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Status Hidrasi dan Status Gizi Pesepak Bola SSB UIR Pekanbaru".

Demikian surat ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Pekanbaru, 7 Mei 2021  
Pelatih Kiper SSB UIR  
  
Ihsan Syarif