

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Identitas Responden dan Antropometri

#### A. Identitas Responden

1. No. Responden :
2. Nama :
3. Tempat, Tanggal Lahir :
4. Umur :
5. Pendidikan :
6. Lama mengikuti sepak bola :
7. Alamat :

#### B. Antropometri

1. TB :
2. BB :
3. Status Gizi :

**Lampiran 2 Form Food Recall 24 Jam**

**FORM FOOD RECALL 24 JAM - 1**

<b>Waktu makan</b>	<b>Nama makanan</b>	<b>Bahan</b>		
		<b>Jenis</b>	<b>Banyaknya</b>	
			<b>URT</b>	<b>Gram</b>
<b>Pagi</b>				
<b>Selingan I</b>				
<b>Siang</b>				
<b>Selingan II</b>				
<b>Malam</b>				

**Sumber :** Buku bahan ajar Survey Konsumsi Pangan

**FORM FOOD RECALL 24 JAM - 2**

Waktu makan	Nama makanan	Bahan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
<b>Pagi</b>				
<b>Selingan I</b>				
<b>Siang</b>				
<b>Selingan II</b>				
<b>Malam</b>				

### Lampiran 3 Kebugaran VO2max

#### KEBUGARAN VO2MAX

Nama :

Level	Nomor Balikan
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 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
<b>JUMLAH</b>	<b>Level :</b>
	<b>Balikan :</b>

### Lampiran 4 Master Tabel

No	Umur	Lama Mengikuti Sepakbola	Pnddkn	Alamat	BB	TB	Status Gizi	Keb E	Keb P	Keb L	Keb K	Aspn E1	Aspn P1	Aspn L1	Aspn K1	Aspn E2	Aspn P2	Aspn L2	Aspn K2	Rata E	Rata P	Rata L	Rata K
1	13	8 bulan	SMP	Simpang Tiga	43.0	159.0	Gizi Baik	2733.2	86.0	83.0	409.9	2575.0	148	135	178	2640.2	76	89	383	2607.6	112	112	281
2	17	10 tahun	SMA	KOMP UIR	50.2	170.6	Gizi Baik	2897.1	100.4	84.1	434.6	1579.0	72	61	299	1973.5	111	87	177	1776.3	92	74	238
3	15	2 tahun	SMP	Simpang Tiga	40.6	161.5	Gizi Baik	2616.9	81.2	80.2	392.5	1894.0	55	66	272	2509.0	85	70	387	2201.5	70	68	330
4	17	8 tahun	SMA	Pasir Putih	46.5	161.0	Gizi Baik	2781.2	93.0	82.3	417.2	2594.9	53	123	317	2677.3	76	104	362	2636.1	65	114	340
5	13	5 bulan	SMP	JL Rantau	54.7	175.0	Gizi Baik	3037.9	109.4	86.4	455.7	1458.2	38	56	201	1483.2	41	58	201	1470.7	40	57	201
6	14	5 bulan	SMP	Pasir Putih	54.3	176.8	Gizi Baik	3025.4	108.6	86.2	453.8	1113.7	45	33	176	1952.4	67	48	307	1533.1	56	41	207
7	13	1 tahun	SMP	Villa Gading Mas	42.0	153.4	Gizi Baik	2703.4	82.0	83.7	405.5	1378.7	49	30	218	1523.6	83	71	131	1451.2	66	51	175
8	13	4 tahun	SMP	JL Kaharudin Nasution	44.3	167.7	Gizi Baik	2778.8	88.6	84.1	416.8	2046.3	103	97	182	2025.1	55	92	240	2035.7	79	95	211
9	15	2 tahun	SMP	JL Kaharudin Nasution	45.2	167.3	Gizi Baik	2763.1	90.4	82.6	414.5	1753.0	55	75	209	2100.3	70	49	344	1926.5	63	62	277
10	13	11 bulan	SD	JL Sei Mintan	40.2	156.5	Gizi Baik	2644.3	80.4	81.8	396.6	1770.0	60	92	195	2110.6	71	93	252	1940.3	66	79	224
11	15	13 tahun	SMP	Pasir Putih	54.8	168.5	Gizi Baik	3068.4	109.6	87.7	460.3	2111.3	55	99	249	2258.9	78	59	355	2185.1	67	79	302
12	16	8 tahun	SMK	PERUM Borneo Indah	54.4	169.8	Gizi Baik	3028.5	108.8	97.2	454.3	1748.3	54	54	259	2947.8	130	100	382	2348.1	92	77	321
13	17	7 tahun	SMA	PERUM Mutiara Mas	40.8	157.5	Gizi Kurang	2602.8	81.6	79.4	390.4	1341.7	55	37	193	1714.7	65	49	250	1528.2	60	43	222
14	14	10 bulan	SMP	Pekanbaru KM 21	46.1	158.7	Gizi Baik	2837.8	92.2	85.1	425.7	1627.2	60	70	205	1732.7	79	35	271	1680.0	70	53	238

15	17	5 tahun	SMA	JL Nuri	76.9	177.4	Gizi Lebih	3422.9	134.0	92.6	513.4	2907.3	107	130	365	2312.9	67	78	331	2610.1	87	104	348
16	17	12 tahun	SMA	Tapung	59.4	172.0	Gizi Baik	3184.9	118.8	88.8	477.7	1508.2	54	37	235	2228.4	68	42	389	1868.3	61	40	312
17	16	6 tahun	SMK	Tengku Bey	50.9	157.5	Gizi Baik	3003.8	101.8	88.3	450.6	1742.5	54	87	183	2354.6	118	96	250	2048.6	86	92	217
18	16	10 tahun	SMA	Air Dingin	45.0	160.4	Gizi Baik	2734.3	90.0	81.5	410.1	2592.4	75	62	433	2526.5	73	80	373	2559.5	74	71	403
19	13	3 bulan	SMP	JL Labersa	33.7	151.0	Gizi Kurang	2736.2	86.0	83.4	410.4	1710.3	57	36	283	1770.5	66	56	242	1740.4	62	46	263
20	14	2 tahun	SMP	JL Gading Marpoyan	47.9	158.6	Gizi Baik	2896.9	95.8	86.2	434.5	2025.5	64	33	362	2429.4	80	59	391	2227.5	72	46	377
21	15	1 tahun	SMP	JL Tenku Bey	49.9	163.9	Gizi Baik	2912.6	99.8	85.1	436.9	2007.9	60	77	307	2222.6	81	73	304	2115.3	71	75	306
22	16	13 tahun	SMA	JL Kayu Aro	48.2	161.0	Gizi Baik	2834.4	96.4	83.1	425.2	2613.7	74	100	352	3357.2	109	130	447	2985.5	92	115	400
23	15	1 tahun	SMP	Pasir Putih	61.7	167.3	Gizi Baik	3287.9	123.4	91.3	493.2	2012.2	67	64	294	2197.7	87	97	234	2105.0	74	81	264
24	14	6 bulan	SMP	JL Reformasi	60.0	156.6	Gizi Lebih	2867.4	94.0	85.7	438.1	1812.6	60	48	281	3627.1	111	151	466	2719.9	86	100	374
25	14	1 tahun	SMP	Marpoyan	50.8	161.0	Gizi Baik	2992.0	101.6	87.8	448.8	1757.2	63	62	237	2096.1	57	85	274	1926.7	75	74	256
26	14	2 tahun	SMP	Marpoyan	55.9	163.0	Gizi Baik	3159.3	111.8	90.7	473.9	2027.2	66	83	257	2345.7	75	49	394	2186.5	71	66	326
27	16	1 tahun	SMA	JL Kaharudin Nasution	45.0	165.0	Gizi Baik	2734.4	90.0	81.5	410.1	2399.2	78	74	359	2301.0	85	88	281	2350.1	82	81	320
28	17	10 tahun	SMA	JL Tenku Bey	55.0	170.0	Gizi Baik	3047.3	110.0	86.5	457.1	2923.6	107	100	399	2999.4	112	105	398	2961.5	110	103	399
29	13	1 tahun	SMP	Villa Gading Mas	40.2	156.5	Gizi Baik	2644.3	80.4	81.8	396.6	1724.3	64	40	267	2257.7	70	43	393	1991.0	67	42	330
30	15	5 tahun	SMA	Pasir Putih	64.5	170.0	Gizi Baik	3376.9	129.0	92.8	506.5	2317.7	97	138	169	2180.8	80	59	330	2249.3	89	99	250

Kecukupan E	Kategori E	Kecukupan P	Kategori P	Kecukupan L	Kategori L	Kecukupan K	Kategori K	Skor Bleeptest	Kategori Kebugaran
95%	normal = 90-119%	130%	lebih = >120%	135%	lebih = >120%	69%	defisit tingkat berat = < 70%	43.9	Cukup
61%	defisit tingkat berat = < 70%	92%	normal = 90-119%	88%	defisit tingkat ringan = 80-89%	55%	defisit tingkat berat = < 70%	42.6	Cukup
85%	defisit tingkat ringan = 80-89%	86%	defisit tingkat ringan = 80-89%	85%	defisit tingkat ringan = 80-89%	84%	defisit tingkat ringan = 80-89%	43.3	Cukup
95%	normal = 90-119%	70%	defisit tingkat sedang = 70-79%	139%	lebih = >120%	87%	defisit tingkat ringan = 80-89%	46.8	Baik
48%	defisit tingkat berat = < 70%	37%	defisit tingkat berat = < 70%	66%	defisit tingkat berat = < 70%	82%	defisit tingkat ringan = 80-89%	35.4	Kurang
51%	defisit tingkat berat = < 70%	52%	defisit tingkat berat = < 70%	48%	defisit tingkat berat = < 70%	45%	defisit tingkat berat = < 70%	26.8	Kurang Sekali
54%	defisit tingkat berat = < 70%	80%	defisit tingkat ringan = 80-89%	61%	defisit tingkat berat = < 70%	43%	defisit tingkat berat = < 70%	36.4	Kurang
73%	defisit tingkat sedang = 70-79%	89%	defisit tingkat ringan = 80-89%	113%	normal = 90-119%	51%	defisit tingkat berat = < 70%	36.4	Kurang
70%	defisit tingkat sedang = 70-79%	70%	defisit tingkat sedang = 70-79%	75%	defisit tingkat sedang = 70-79%	69%	defisit tingkat berat = < 70%	36.4	Kurang
73%	defisit tingkat sedang = 70-79%	82%	defisit tingkat ringan = 80-89%	99%	normal = 90-119%	56%	defisit tingkat berat = < 70%	29.1	Kurang Sekali
71%	defisit tingkat sedang = 70-79%	61%	defisit tingkat berat = < 70%	90%	normal = 90-119%	66%	defisit tingkat berat = < 70%	27.2	Kurang Sekali
79%	defisit tingkat sedang = 70-79%	85%	defisit tingkat ringan = 80-89%	79%	defisit tingkat sedang = 70-79%	71%	defisit tingkat sedang = 70-79%	43.3	Cukup
59%	defisit tingkat berat = < 70%	74%	defisit tingkat sedang = 70-79%	54%	defisit tingkat berat = < 70%	57%	defisit tingkat berat = < 70%	36.4	Kurang
59%	defisit tingkat berat = < 70%	76%	defisit tingkat sedang = 70-79%	62%	defisit tingkat berat = < 70%	56%	defisit tingkat berat = < 70%	39.2	Cukup
76%	defisit tingkat sedang = 70-79%	65%	defisit tingkat berat = < 70%	94%	normal = 90-119%	68%	defisit tingkat berat = < 70%	35.4	Kurang
59%	defisit tingkat berat = < 70%	51%	defisit tingkat berat = < 70%	45%	defisit tingkat berat = < 70%	65%	defisit tingkat berat = < 70%	34.3	Kurang Sekali
68%	defisit tingkat berat = < 70%	97%	normal = 90-119%	104%	normal = 90-119%	48%	defisit tingkat berat = < 70%	30.6	Kurang Sekali
94%	normal = 90-119%	91%	normal = 90-119%	87%	defisit tingkat ringan = 80-89%	98%	normal = 90-119%	47.7	Baik

64%	defisit tingkat berat = < 70%	72%	defisit tingkat sedang = 70-79%	55%	defisit tingkat berat = < 70%	64%	defisit tingkat berat = < 70%	30.6	Kurang Sekali
79%	defisit tingkat sedang = 70-79%	75%	defisit tingkat sedang = 70-79%	53%	defisit tingkat berat = < 70%	87%	defisit tingkat ringan = 80-89%	35.7	Kurang
73%	defisit tingkat sedang = 70-79%	71%	defisit tingkat sedang = 70-79%	88%	defisit tingkat ringan = 80-89%	70%	defisit tingkat sedang = 70-79%	29.1	Kurang Sekali
105%	normal = 90-119%	95%	normal = 90-119%	138%	lebih = >120%	94%	normal = 90-119%	46.8	Baik
64%	defisit tingkat berat = < 70%	60%	defisit tingkat berat = < 70%	89%	defisit tingkat ringan = 80-89%	54%	defisit tingkat berat = < 70%	35.0	Kurang
95%	normal = 90-119%	91%	normal = 90-119%	117%	normal = 90-119%	85%	defisit tingkat ringan = 80-89%	22.8	Kurang Sekali
64%	defisit tingkat berat = < 70%	74%	defisit tingkat sedang = 70-79%	84%	defisit tingkat ringan = 80-89%	57%	defisit tingkat berat = < 70%	31.0	Kurang Sekali
69%	defisit tingkat berat = < 70%	64%	defisit tingkat berat = < 70%	73%	defisit tingkat sedang = 70-79%	69%	defisit tingkat berat = < 70%	27.2	Kurang Sekali
86%	defisit tingkat ringan = 80-89%	91%	normal = 90-119%	99%	normal = 90-119%	78%	defisit tingkat sedang = 70-79%	32.6	Kurang Sekali
97%	normal = 90-119%	100%	normal = 90-119%	119%	normal = 90-119%	87%	defisit tingkat ringan = 80-89%	49.9	Baik
75%	defisit tingkat sedang = 70-79%	83%	defisit tingkat ringan = 80-89%	51%	defisit tingkat berat = < 70%	83%	defisit tingkat ringan = 80-89%	23.2	Kurang Sekali
67%	defisit tingkat berat = < 70%	69%	defisit tingkat berat = < 70%	107%	normal = 90-119%	49%	defisit tingkat berat = < 70%	27.2	Kurang Sekali



## Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES RIAU**

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122  
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : poltekkesepekanbaru@yahoo.co.id , pkr@skr.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : KH.03.02/1.1/160/2023  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Izin Penelitian

14 April 2023

Yth,

Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
di

Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2022/2023 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes  
Kemenkes Riau,



**Alkausyari Aziz**

## Lampiran 6 Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian



### SURAT KETERANGAN

Nomor : 027/USS/V/2023

Yang tertera dibawah ini:

Nama : Indah Nur Fadilla  
NIM : P032013411018  
Program Studi : Gizi  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Riau  
Judul Penelitian : "Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Sekolah Sepak Bola Uir Soccer School Pekanbaru"

Nama tersebut di atas telah melakukan penelitian dan pengumpulan data dalam rangka penyusunan Skripsi/Tugas Akhir di *UIR Soccer School*.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat digunakan sebaik-baiknya, terima kasih.

Wassalam Wr Wb

★ Pekanbaru, 15 Mei 2023

Ketua USS

A blue ink signature is written over a circular official stamp of the UIR Soccer School. The stamp contains the school's name and logo.

Riky Novarizal S.Sos., M.Krim

## Lampiran 7 Dokumentasi

