



**PANDUAN PRAKTIKUM MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA
GIZ171024**

TIM PENYUSUN:

Guntari Prasetya, SGz, MSc
Mujahidil Aslam, SKM, MKM

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
STIKes MITRA KELUARGA
BEKASI
2020**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyusun Panduan Praktikum Mata Kuliah Gizi Olahraga (GIZ171024) ini dengan lancar. Panduan praktikum ini diperuntukkan bagi mahasiswa S1 Gizi Semester III guna memfasilitasi proses penyelenggaraan praktikum Mata Kuliah Gizi Olahraga.

Kami menyadari bahwa panduan ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu saran dan kritik dari semua pihak senantiasa kami harapkan untuk perbaikan di masa datang.

Bekasi, September 2020

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DEFINISI OPERASIONAL.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Gambaran Mata Kuliah dan Kompetensi	1
C. Deskripsi Mata Kuliah	1
D. Capaian Pembelajaran Lulusan	2
E. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	2
BAB II PENYELENGGARAAN PRAKTIKUM.....	3
A. Peserta Praktik Lapangan	3
B. Waktu Kegiatan Praktikum	3
C. Lokasi Kegiatan Praktik Lapangan	3
D. Metode Pelaksanaan Praktikum	3
E. Aktivitas Mahasiswa	3
F. Fasilitator.....	3
G. Evaluasi Penilaian	3
DAFTAR PUSTAKA.....	7
LAMPIRAN	8
Lampiran 1	8
KUESIONER UNTUK ATLET	8
Lampiran 2.....	9
KARAKTERISTIK ATLET	9
Lampiran 3.....	10
PENILAIAN STATUS GIZI ATLET	10
Lampiran 4.....	11
RECALL MAKANAN DAN MINUM (1x24 jam)	11
Lampiran 5.....	13
PERENCANAAN MENU ATLET	13
Lampiran 6.....	15
AKTIFITAS HARIAN MAHASISWA PRAKTIK LAPANGAN MK. GIZI OLAHRAGA	15

DEFINISI OPERASIONAL

1. **Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia (AKG)** adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat.
2. **Atlet**, menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, atlet sebagai olahragawan adalah pengolahragawan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Sedangkan olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi/ pertandingan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
3. **Energi** yang dihasilkan tubuh digunakan untuk melakukan tiga kegiatan yaitu kerja internal (sirkulasi darah, pernapasan, denyut jantung, ginjal dan lain-lain), kerja eksternal dan menutupi pengaruh makanan.
4. **Energi untuk kerja internal** disebut juga energi metabolisme basal (EMB). Energi Metabolisme Basal (EMB) dipengaruhi oleh luas permukaan tubuh, jenis kelamin, umur, komposisi tubuh, kelenjer endokrin, kehamilan dan laktasi, status kesehatan, suhu tubuh, tonus otot, olahraga dan stress.
5. **Energi untuk kerja eksternal** adalah energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan atau aktifitas fisik seperti berjalan, berlari, berolahraga, menyapu, menulis dan lain-lain.
6. **Energi** yang digunakan untuk menutup pengaruh makanan disebut *specific dynamic action* (SDA) adalah banyaknya energi yang digunakan untuk mencerna atau mengangkut makanan. Perkiraan rata-rata nilai SDA ditetapkan sebesar 10%.
7. **Gizi Baik** adalah keadaan sehat yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup serta seimbang.
8. **Gizi Kurang** adalah suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu.
9. **Gizi Lebih** adalah keadaan yang timbul karena konsumsi pangan yang berlebihan selama jangka waktu tertentu yang melebihi kebutuhan tubuh.
10. **Gizi Salah** adalah keadaan tidak sehat yang disebabkan oleh karena kekurangan atau kelebihan satu atau lebih zat gizi dalam susunan makanannya dalam jangka waktu lama.

11. **Konsumsi pangan** adalah semua bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang (masuk tubuh) dalam jangka waktu tertentu, biasanya waktu 24 jam.
12. **Makanan Seimbang** adalah suatu susunan makanan yang memenuhi seluruh kebutuhan gizi baik jumlah maupun jenisnya.
13. **Pangan** adalah bahan yang dimakan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan untuk tumbuh, bekerja, dan memperbaiki jaringan.
14. **Penilaian Konsumsi Makanan** adalah serangkaian kegiatan pengukuran konsumsi makanan pada individu, keluarga dan masyarakat dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung.
15. **Status gizi** merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, baik, dan lebih. Status gizi adalah tanda-tanda atau penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi.
16. **Zat gizi** adalah senyawa atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan dan diperlukan untuk metabolisme di dalam tubuh secara normal.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kurikulum program sarjana Gizi yang diselenggarakan STIKes Mitra Keluarga disusun dengan berpedoman pada Kurikulum Gizi yang ditetapkan oleh Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi (AIPGI) tahun 2016. Selanjutnya disempurnakan dengan mengacu Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Salah satu kompetensi utama lulusan S1 Gizi adalah Bidang Gizi Masyarakat. Aplikasi keilmuan gizi masyarakat dalam proses pembelajaran dapat dilaksanakan melalui penerapan praktikum berupa praktik lapangan pada kelompok sasaran. Kompetensi ini dibangun oleh berbagai mata kuliah salah satunya adalah Mata Kuliah Gizi Olahraga yang diselenggarakan pada semester III.

Istilah gizi berasal dari bahasa arab “giza” yang berarti zat makanan, dan dalam bahasa Inggris dikenal istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama-sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai penunjang seperti status psikologi, anatomi tubuh atlet, fisiologi organ tubuh atlet, biomekanika yang terjadi dalam tubuh atlet, pendidikan dan latihan atlet, lingkungan sosial, status kesehatan dan status gizi atlet. Dengan adanya gizi yang baik, maka akan tersedia kecukupan energi untuk kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga.

B. Gambaran Mata Kuliah dan Kompetensi

Mata Kuliah : Gizi Olahraga

Beban Studi : 3 SKS (T=2, P= 1, K=0)

Penempatan : Semester III

C. Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini mempelajari tentang tentang kaitan antara zat gizi dengan olahraga atau kebugaran.

D. Capaian Pembelajaran Lulusan

Pengetahuan:

1. Mampu menjelaskan teori dasar, iptek gizi serta ilmu pangan secara terstruktur
2. Mampu berfikir luas (meta-kognitif) dengan landasan ilmiah

Sikap:

Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik

Keterampilan:

Mampu mengembangkan pelayanan gizi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif serta mampu beradaptasi pada kondisi sumber daya terbatas.

E. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Setelah mengikuti proses pembelajaran ini, mahasiswa diharapkan mampu:

Kognitif:

1. Memahami dan menjelaskan konsep gizi pada pelatihan atau olahraga
2. Memahami peran energi pada pelatihan atau olahraga
3. Memahami peran dan fungsi zat gizi makro dan mikro pada pelatihan atau olahraga
4. Memahami kebutuhan gizi sebelum, saat dan setelah pelatihan atau olahraga
5. Menghitung kecukupan zat gizi atlet
6. Membuat perencanaan, monitoring dan evaluasi gizi pada pelatihan atau olahraga

Psikomotor:

7. Merumuskan prinsip dan aspek tentang gizi olahraga meliputi:
 - a. Konsep gizi pada pelatihan atau olahraga
 - b. Peran energi pada pelatihan atau olahraga
 - c. Peran dan fungsi zat gizi makro dan mikro pada pelatihan atau olahraga
 - d. Kebutuhan gizi sebelum, saat dan setelah pelatihan atau olahraga
 - e. Kecukupan zat gizi atlet
 - f. Perencanaan, monitoring dan evaluasi gizi pada pelatihan atau olahraga

Afektif:

8. Berperan aktif dan menunjukkan kepercayaan diri dalam merumuskan tentang kebutuhan, kecukupan, perencanaan, serta monitoring dan evaluasi gizi pada kegiatan latihan fisik/olahraga.

BAB II

PENYELENGGARAAN PRAKTIKUM

- A. Peserta Praktik Lapangan
Mahasiswa Tingkat II Semester Ganjil (III) Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.
- B. Waktu Kegiatan Praktikum
Kegiatan Praktikum Mata Kuliah Gizi Olahraga dilaksanakan selama 14x pertemuan dalam 1 x 170 menit pada setiap pertemuan, serta 2x Ujian Praktikum (UP 1 dan UP 2) secara terjadwal.
- C. Lokasi Kegiatan Praktik Lapangan
STIKes Mitra Keluarga (Ruang Kelas/Laboratorium Penilaian Status Gizi/secara daring *via online Zoom Cloud Meeting*)
- D. Metode Pelaksanaan Praktikum
Metode pelaksanaan praktikum berupa *Student Centered Learning (SCL)* berupa *Cooperative Learning/simulasi/small group discussion*.
- E. Aktivitas Mahasiswa
Kegiatan praktikum diisi dengan fasilitasi oleh dosen pengampu sesuai topik praktikum, diskusi kelompok/simulasi, serta presentasi dan pelaporan hasil diskusi kelompok secara tertulis sesuai jenis penugasan.
- F. Fasilitator
Dosen Tim Pengajar Mata Kuliah Gizi Olahraga Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga
- G. Evaluasi Penilaian
1. Evaluasi penilaian berupa Ujian Praktikum I dan II yang dinilai berdasarkan komponen berikut ini:

No	Penilaian	Persentase	Penilai
1.	Kompetensi (Substansi)	30%	Dosen
2.	Laporan Praktikum	35%	Dosen
3.	Keaktifan	20%	Dosen
4.	Sikap	15%	Dosen

2. Kriteria kelulusan

Mahasiswa dinyatakan lulus jika:

- a) Memenuhi kehadiran 100%
- b) Mematuhi semua tata tertib dan melaksanakan semua tugas

Nilai batas lulus mata kuliah ini adalah angka mutu 2,70 atau setara dengan nilai 65. Bila peserta didik belum mencapai nilai NBL tersebut setelah digabungkan, maka peserta didik tersebut dinyatakan belum lulus.

H. JADWAL PRAKTIKUM

Pertemuan	Waktu	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran: Metode	Indikator Penilaian	Dosen
I	1 x 170'	Mahasiswa diharapkan mampu menentukan indeks glikemik dalam makanan	Makanan indeks glikemik rendah dan tinggi	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan menentukan indeks glikemik dalam makanan (rendah dan tinggi) bagi atlit 	GP
II	1 x 170'	Mahasiswa diharapkan mampu menghitung kebutuhan energi dan zat gizi pada atlit	Energi basal, total energi, Angka Kecukupan Gizi (AKG)	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan menghitung kebutuhan energi dan zat gizi pada atlit 	GP
III	1 x 170'	Mahasiswa diharapkan mampu menghitung kebutuhan cairan pada atlit	Kebutuhan cairan pada atlit	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan menghitung kebutuhan cairan bagi atlit 	GP
IV	1 x 170'	Mahasiswa dapat menghitung kebutuhan vitamin dan mineral pada atlit	Kebutuhan vitamin dan mineral	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan menghitung kebutuhan vitamin dan mineral bagi atlit 	GP

Pertemuan	Waktu	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran: Metode	Indikator Penilaian	Dosen
V	1 x 170'	Mahasiswa dapat menyusun menu makanan bagi atlit sebelum olahraga /pertandingan	Menu makanan sebelum olahraga / pertandingan	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan merencanakan menu makanan bagi atlit sebelum olahraga/ pertandingan 	GP
VI	1 x 170'	Mahasiswa dapat menyusun menu makanan bagi atlit selama periode olahraga /pertandingan	Menu makanan selama periode olahraga/pertandingan	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan merencanakan menu makanan bagi atlit selama periode olahraga/ pertandingan 	GP
VII	1 x 170'	Mahasiswa dapat menyusun menu makanan bagi atlit setelah periode olahraga /pertandingan	Menu makanan setelah periode olahraga/pertandingan	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Small group discussion 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan merencanakan menu makanan bagi atlit setelah periode olahraga/ pertandingan 	GP
Ujian Praktikum (UP) I (Pertemuan I – VII)						
Dosen : Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc						
VIII	1 x 170'	Mahasiswa dapat menghitung VO ₂ Max pada jenis olahraga bagi atlit (Bagian I)	<ul style="list-style-type: none"> Perhitungan VO₂ Max pada jenis olahraga abgi atlit 	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan menentukan VO₂ Max pada jenis olahraga bagi atlit 	MA
IX	1 x 170'	Mahasiswa dapat menghitung VO ₂ Max pada jenis olahraga bagi atlit (Bagian II)	<ul style="list-style-type: none"> Perhitungan VO₂ Max pada jenis olahraga abgi atlit 	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> Cooperative learning Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan menentukan VO₂ Max pada jenis olahraga bagi atlit 	MA

Pertemuan	Waktu	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran: Metode	Indikator Penilaian	Dosen
X	1 x 170'	Mahasiswa dapat menilai status gizi atlet (Bagian I)	Penilaian Status Gizi Atlet	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooperative learning</i> • Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan menentukan status gizi atlet 	MA
XI	1 x 170'	Mahasiswa dapat menilai status gizi atlet (Bagian II)	Penilaian Status Gizi Atlet	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooperative learning</i> • Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan menentukan status gizi atlet 	MA
XII	1 x 170'	Mahasiswa dapat melakukan monitoring dan evaluasi gizi atlet	Monitoring dan Evaluasi Gizi Atlet	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooperative learning</i> • Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan melakukan simulasi monitoring dan evaluasi gizi atlet 	MA
XIII	1 x 170'	Presentasi dan Diskusi tentang produk <i>carbohydrate loading</i> , suplemen vitamin dan mineral/ergogenic aid bagi atlet (Bagian I)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Carbohydrate loading</i> • Suplemen vitamin dan mineral bagi atlet • Ergogenic aid bagi atlet 	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooperative learning</i> • <i>Small group discussion</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan mempresentasikan dan menjawab pertanyaan selama diskusi 	MA
XIV	1 x 170'	Presentasi dan Diskusi tentang produk <i>carbohydrate loading</i> , suplemen vitamin dan mineral/ergogenic aid bagi atlet (Bagian II)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Carbohydrate loading</i> • Suplemen vitamin dan mineral bagi atlet • Ergogenic aid bagi atlet 	Praktikum: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooperative learning</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan mempresentasikan dan menjawab pertanyaan selama diskusi 	MA
Ujian Praktikum (UP) II Pertemuan VIII – XIV Dosen : Mujahidil Aslam, SKM, MKM						

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Masri L, Bartlett S. 2011. 100 Questions and Answers About Sports Nutrition and Exercise. Jones and Bartlett Publishers.
- Almatsier, S., 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bagchi D, et al. Nutrition and Enhanced Sport Performance. Elsevier. 2013
- Baker Arnie. Essentials of Nutrition for Sport. Argo Publishing. 2005
- Hardinsyah, I Dewa Nyoman S. 2017. Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sirajudin, Surmita, & Astuti, T. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Smolin LA, Grosvenor MB. Healthy Eating. A Guide to Nutrition: Nutrition for Sport and Exercise. 2nd Edition. 2010. Chelsea House Publishers. ***E-Book***
- Syafrizar, Welis W. Gizi Olahraga. FIK UNP. 2009
- Zarei. M, Taib.M.N.M, Zarei. F, Saad.H.A. 2013. *Factors Associated with Body Weight Status of Iranian Postgraduate Students in University of Putra Malaysia. Nurs Midwifery Stud*, h 97-102.

LAMPIRAN

Lampiran 1

KUESIONER UNTUK ATLET

Yth. Tim Atlet

Perkenalkan kami tim mahasiswa **Praktik Lapangan Mata Kuliah Gizi Olahraga dari Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga**. Kami mohon kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini dengan benar dan lengkap. Atas kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Bekasi, _____ 2019

PENILAIAN STATUS GIZI, KONSUMSI MAKANAN DAN PERENCANAAN MENU ATLET OLAHRAGA DI TAHUN ...

1. Tanggal Wawancara **A1** : _____ 2019
2. Nama Atlet **A2** : _____
3. No Responden **A3** : _____
4. Cabang Olahraga **A4** : _____
5. No. Telpon/HP **A4** : _____



**PROGRAM STUDI S1 GIZI
STIKES MITRA KELUARGA
TAHUN**

KARAKTERISTIK ATLET

B. KARAKTERISTIK RESPONDEN

(Isilah dengan melingkari dan mengisi jawaban di tempat yang telah disediakan)

No	Pertanyaan	Kode	Jawaban
1.	Jenis Kelamin	B1:	1 = Laki-laki 2 = Perempuan
2.	Umur	B2:	_____ tahun
3.	Pendidikan	B3:	1 = SD/ sederajat 2 = SMP/ sederajat 3 = SMA/ sederajat 4 = Universitas
4.	Lama waktu menjadi Atlet	B4:	1 = < 1 tahun 2 = 1 – 3 tahun 3 = 3 – 5 tahun 4 = > 5 tahun
5.	Pencapaian Prestasi Olahraga / Pertandingan	B5:	Jenis Prestasi (sebutkan) :

Lampiran 3

PENILAIAN STATUS GIZI ATLET

C. STATUS GIZI ATLET

No.	Variabel	Kode	Jawaban
1.	Berat Badan	C1:	_____ kg
2.	Tinggi Badan	C2:	_____ cm
3.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	C3:	_____ kg/m ²
4.	Kategori Status Gizi	C4:	
5.	Komposisi Lemak Tubuh (<i>BIA Measurement</i>)	C5:	_____ %
6.	Lingkar Legan Atas	C6:	_____ cm
7.	Tebal Lipatan Lemak di bawah Kulit (<i>Skinfold thickness measurement</i>)	C7:	1. Bicep = mm 2. Subscapula = mm 3. Suprailiac = mm
8.	Di mana Saudara biasa menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan?	C8:	1. Pusat Kebugaran 2. Ranting Cabang Olahraga 3. Rumah 4. Rumah Sakit 5. Lainnya, sebutkan : C8L : _____
9.	Berapa kali frekuensi Saudara memantau berat badan?	C9:	1. 1 bulan sekali 2. 2 minggu sekali 3. Tidak rutin
10.	Apakah Saudara mempunyai perencanaan diet (log book) pengaturan diet (makanan dan minuman) secara terprogram??	C10:	1. Ya 2. Tidak
11.	Apakah Saudara pernah mendapatkan edukasi gizi/kesehatan/kebugaran bagi Atlet?	C11:	1. Ya 2. Tidak
12.	Bila Jawaban No.10 (Ya), berapa kali frekuensi Saudara mendapatkan edukasi gizi/kesehatan/kebugaran bagi Atlet?	C12:	1. Hanya sekali 2. 2-3 kali 3. > 3 kali
13.	Sumber informasi mendapatkan edukasi gizi/kesehatan/kebugaran bagi Atlet?	C13:	1. Instansi Pemerintah 2. Swasta 3. NGO/LSM 4. Akademisi 5. Lainnya, sebutkan : C13L : _____

Lampiran 4

RECALL MAKANAN DAN MINUM (1x24 jam)

B1	B2	B3	B4	B5	B6
Waktu	Nama menu makanan dan minuman	Nama Bahan	Kode Pangan	Jumlah dimakan	
				URT	Gram
Contoh	<i>Nasi uduk</i>	<i>Nasi</i>		<i>1 centong</i>	<i>50</i>
		Telur		½ butir	25
		Tempe		2 sdm	10
1=Pagi (06.00-10.00)					
2=Selingan Pagi (10.00-12.00)					
3=Siang (12.00-16.00)					

Lampiran 5

PERENCANAAN MENU ATLET

Langkah-langkah dalam Perencanaan Menu Atlet

Jenis / Cabang Olahraga	:	
Indeks Massa Tubuh dan Status Gizi	:	
Rumus <i>basal metabolic rate</i> sesuai jenis kelamin dan umur	:	BMR =
Systemic Dynamic Action (SDA)	:	10% x BMR
Faktor Aktivitas	:	
Estimasi <i>Total Energy Expenditure</i> (TEE) : (BMR+SDA+FA) – <i>sebagai x</i>	:	
Kegiatan Latihan (frekuensi dan lama waktu latihan dalam menit/minggu)	:	
Estimasi TEE selama latihan (total dari kkal/menit setiap latihan) – <i>sebagai y</i>	:	
<p>Untuk menjaga keseimbangan antara energi masuk dan keluar, maka estimasi kebutuhan energi sehari Atlet adalah (X + Y) kkal.</p> <p>Energi : kkal</p> <p>Protein (15 – 20% dari total kebutuha energi sehari) :</p> <p>Lemak (25 – 30% dari total kebutuhan energi sehari) :</p>		

Karbohidrat (50 – 60% dari total kebutuhan energi sehari) :

Rekomendasi (Anjuran) Pemberian Makanan bagi Atlet

Sebelum Latihan/Olahraga :

Selama Latihan/Olahraga :

Setelah Latihan/Olahraga :

Pembagian Distribusi Makanan dalam Sehari

Susunan Menu per waktu makan

**AKTIFITAS HARIAN MAHASISWA PRAKTIK LAPANGAN MK. GIZI OLAHRAGA
PRODI S1 GIZI STIKes MITRA KELUARGA**

Nama Mahasiswa :

NIM :

No.	Rencana Kegiatan	Waktu	Dilaksanakan		Ket
			Ya	Tidak	

Mengetahui,
Koordinator Mata Kuliah,

(Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc)

Bekasi,
Penanggung Jawab Lahan Praktik,

(.....)