

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0940/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ibnu Bagas Salmanjaya
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH PENYULUHAN MEDIA VIDEO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN TINGKAT KONSUMSI (ENERGI, KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN) PADA ATLET LARI (SPRINTER) DI PUSLATDA PASI KABUPATEN SIDOARJO"

"THE EFFECT OF COUNSELING USING VIDEO MEDIA ON KNOWLEDGE LEVELS AND CONSUMPTION LEVELS (ENERGY, CARBOHYDRATES, FATS, AND PROTEIN) IN RUNNING ATHLETES (SPRINTERS) AT THE PUSLATDA PASI SIDOARJO REGENCY"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/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 13 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 13 Agustus 2025.

This declaration of ethics applies during the period August 13, 2024 until August 13, 2025.

August 13, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Anggota Peneliti : Ibnu Bagas Salmanjaya

Lampiran 2. Keterangan Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

📍 Jalan Besar Jen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
☎️ (0341) 566075
🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1257 /2024 Malang, 04 Juni 2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Kepada Yth.
Ketua PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)
Kabupaten Sidoarjo
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Ibnu Bagus Salmanjaya, (NIM.P17111235003) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 10 Juni sd 10 Juli 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)
Kabupaten Sidoarjo

Dengan judul :
Pengaruh Penyuluhan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi (Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein) Pada Atlet Lari (Sprinter) Di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.

Data yang diambil :
1. Data diri Atlet
2. Status Gizi (IMT) Atlet
3. Data Pengetahuan dengan Form Kuesioner
4. Data Tingkat Konsumsi dengan Form Recall

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.


Ketua Jurusan Gizi,
Ibnu Fajar S.M. M.Kes, RD
NIP. 198611181989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3. Keterangan PASI Kabupaten Sidoarjo



**PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA
(PASI)
PENGURUS KABUPATEN SIDOARJO**

Sekretariat : Jl. Jend. S. Parman No.75-B RT.01 RW.08 Desa Waru Kec. Waru
Kab. Sidoarjo Kode Pos 61256, Telp. 081 232 918 862, Email : sugikpasi@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
NOMOR : 16/PASI – SDA/VI/2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ferri Junaedi, S.Pd
Jabatan : Ketua PASI Kabupaten Sidoarjo
Pada Federasi : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Sidoarjo

Degan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ibnu Bagas Salmanjaya
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 23 Februari 1999
Nomor Induk Mahasiswa : P177111235003
Asal Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Program Pendidikan : Sarjana Terapan Gizi & Dietetika

Adalah benar-benar telah mengadakan penelitian di pusat latihan daerah cabang olahraga Atletik di bawah binaan PASI Kabupaten Sidoarjo untuk keperluan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Vidio Tertahap Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Konsumsi (Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein) Pada Atlet Lari (Sprinter) Di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo."

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Sidoarjo, 11 Juni 2024

Ketua

PASI Kabupaten Sidoarjo



Lampiran 4. Formulir persetujuan atlet sebagai sebagai responden

Lampiran 1. Form persetujuan atlet sebagai sebagai responden

Form Persetujuan Atlet Sebagai Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul. Azis Sultan Aulia
Alamat : Medaeng, Waru
TTL : 18-Desember-2007
Umur : 16 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
No. Lomba : Sprinter

Menyatakan dengan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun bersedia / tidak bersedia untuk berpartisipasi dan berperan serta sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Hubungannya Dengan Tingkat Konsumsi (Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein) Pada Atlet Lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo" Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga saya. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sidoarjo,..... 2024

Peneliti

Atlet



Lampiran 5. Formulir data responden

Lampiran 2. Form data responden

Form Data Responden

i. Data Atlet Lari (*Sprinter*)

Kode Responden :

Tanggal wawancara :

Nama Lengkap : Abdul Azis Sulthon Aulia

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat & Tanggal Lahir :

Usia :

Alamat :

Nomor lomba :

No. Tlp / Hp : 081236187034

ii. Data Antropometri

Berat Badan : 67 kg

Tinggi Badan : 170 cm

Nilai/Kategori IMT : 23.2 kg/m²

1. Kurus < 18,4
- ② Normal 18,5-25,0
3. Gemuk ≥ 25,1

Lampiran 6. Formulir *Food Recall* 24 Jam

Lampiran 3. Form *Recall*

Form Recall

Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam					
Nama : Abdul Aziz Sultan Akbar			Tanggal :		
Umur :			Alamat :		
Jenis kelamin :					
Waktu makan	Menu	Bahan	URT	Berat (g)	
Pagi	Nasi	Nasi	1 Piring	300	
	Tahu	Tahu	1 Pkg	30	
	Cap Cong	Susu hew	3 Samping	60	
		wortel	sayur	1	
		brokoli			
Selingan 1					
Siang	Mie ayam	mie	1 mangkuk	250	
		ayam suwir			
		kecap			
Selingan 2					
	Pake Coklat	Pake	1 Pcs	70	
Malam					
	Nasi	Nasi	1 Piring	300	
	Telur	Telur ayam	1 butir	60	
	Tahu	Tahu	2 Piring	60	
	Sendang Toge	Toge	3 Sdm	45	
Selingan 3					
	Susu Valtell	Susu Pake	1 Kotak	250	
* Jika atlet mengonsumsi suplemen atau produk gizi olahraga, maka ditulis sesuai waktu makan (saat latihan, saat pertandingan atau setelah pertandingan)					

E : 2.954,8
 118,3
 73,6
 450.

Post 7

Lampiran 7. Soal pengetahuan gizi

Lampiran 4. Soal pengetahuan gizi

Test Soal Pilihan Ganda

i. Data Atlet Lari (*Sprinter*)

Nama : Abdul Aziz Sultan Aulia

Nomor lomba :

Pendidikan : SMA

Tanggal :

ii. Soal Pertanyaan Pengetahuan Gizi:

1. Tubuh mendapatkan energi dari 3 jenis zat gizi, apa zat gizi yang dimaksud ?
 - a. Karbohidrat, lemak dan vitamin
 - b. Karbohidrat, protein dan vitamin
 - c. Karbohidrat, lemak dan protein
 - d. Karbohidrat, protein dan vitamin

2. Besarnya energi yang diperlukan tergantung dari BB/TB dan mendapat tambahan dari ?
 - a. Jenis aktivitas
 - b. Intensitas latihan
 - c. Lamanya aktivitas tersebut
 - d. Semua benar

3. Apakah fungsi dari karbohidrat loading ?
 - a. Meningkatkan cadangan glikogen otot beberapa hari sebelum pertandingan
 - b. Meningkatkan kinerja fisik beberapa hari sebelum pertandingan
 - c. Meningkatkan cadangan energi 2 jam sebelum pertandingan
 - d. Semua salah

4. Program Karbohidrat loading biasanya dimulai sejak kapan ?
 - a. 10 hari sebelum pertandingan
 - b. 9 hari sebelum pertandingan
 - c. 8 hari sebelum pertandingan
 - d. 7 hari sebelum pertandingan

5. Selain disimpan di dalam otot, glikogen dapat disimpan dimana?
 - a. Jantung
 - b. Hati
 - c. Paru
 - d. Otot

6. Seorang atlet memiliki kebutuhan berupa kalori harian sebanyak +-3000 kalori perhari. Berapa gram karbohidrat yang harus dikonsumsi per harinya untuk menjaga aktivitasnya tetap optimal ?
 - a. +-300 gram
 - b. +-450 gram
 - c. +-100 gram
 - d. +-250 gram

7. Berapa kebutuhan karbohidrat untuk olahraga dari sprint ?
- 2-4 gram KH/KgBB
 - 5-7 gram KH/KgBB
 - 3-4 gram KH/KgBB
 - 9-10 gram KH/BB
8. Berapa kebutuhan protein untuk olahraga dari sprint ?
- 1,2 – 1,5 gram protein/KgBB
 - 1,6 – 1,7 gram protein/KgBB
 - 1,5 – 2,0 gram protein/KgBB
 - 2,5 – 3,0 gram protein/KgBB
9. Bagaimana pengaturan waktu makan yang tepat sebelum berolahraga?
- Makan utama 4 jam sebelum berolahraga, Makan ringan 2-3 jam sebelum berolahraga, dan Minuman atau cairan 1-2 jam sebelum berolahraga.
 - Makan utama 7 jam sebelum berolahraga, Makan ringan 5-6 jam sebelum berolahraga, Minuman atau cairan 1-2 jam sebelum berolahraga.
 - Minuman atau cairan 1-2 jam sebelum berolahraga, Makan utama 7 jam sebelum berolahraga, dan Makan ringan 5-6 jam sebelum berolahraga.
 - Tidak perlu mengkonsumsi apapun sebelum berolahraga.
10. Kapan anda dapat kembali mengkonsumsi makanan pokok (nasi, lauk-pauk dan sayuran) setelah pertandingan ?
- 3-4 jam setelah pertandingan
 - 1 jam setelah pertandingan
 - Sesaat setelah pertandingan
 - 30 menit setelah pertandingan
11. Sesaat setelah latihan atau bertanding apa yang anda konsumsi ?
- Air mineral/air putih
 - Teh manis / kopi
 - Susu
 - Air isotonik
12. Apa yang terjadi bila kekurangan cairan dalam tubuh dan suhu panas tubuh tidak terkontrol. Hal tersebut dapat disebut dengan ?
- Depresi
 - Dehidrasi
 - Malnutrisi
 - Iritasi
13. Apa contoh makanan sumber karbohidrat adalah nasi, roti, ubi kayu, gandum, dan kentang. Menurut anda apa fungsi dari karbohidrat bagi tubuh ?
- sumber energi utama untuk tubuh
 - sumber pembangun dalam tubuh
 - sebr zat pengatur dalam tubuh
 - sebagai cadangan makanan dalam tubuh

14. Pada olahraga lari (*Sprint*) 60-400 meter, Sumber energi yang digunakan adalah ?
- IMTG, FA darah, Asam amino
 - Adenosin Trifospat (ATP), Phospocreatine (PCr), Glikogen
 - Glikogen, Glukosa darah, Asam amino
 - Glikogen, Glukosa darah, Phospocreatine (PCr)
15. Protein terbagi menjadi 2 golongan. Yaitu, protein hewani dan protein nabati. Contohnya, Protein hewani (telur, ikan, daging, dan ayam), Protein nabati (kacang tanah, tahu, tempe). Menurut anda fungsi protein bagi atlet adalah ?
- Memperbaiki sel otot jaringan yang rusak
 - Memelihara suhu tubuh
 - Pemberi rasa manis pada makanan
 - Kekebalan tubuh
16. Dibawah ini adalah tujuan dari pemberian gizi pada saat latihan (persiapan umum), kecuali ?
- Memelihara dan meningkatkan status gizi dan kebugaran
 - Membantu mencapai adaptasi optimal meliputi adaptasi latihan dan konsumsi makanan atlet
 - Mencapai bentuk-bentuk tubuh atau somatotype
 - Meningkatkan kekuatan otot
17. Sebelum pertandingan minuman apa yang boleh dikonsumsi ?
- Susu
 - Kafein / kopi
 - Air putih / sport drink
 - Soft drink
18. Apa yang harus atlet makan setelah melakukan latihan untuk memaksimalkan pemulihan ?
- Karbohidrat tinggi dan protein tinggi
 - Karbohidrat tinggi dan protein rendah
 - Karbohidrat rendah dan protein tinggi
 - Karbohidrat rendah dan protein rendah
19. Prinsip pemberian nutrisi (makanan) bagi atlet harus secara ?
- Tepat, cukup dan seimbang
 - Sehat dan seimbang
 - Tepat dan banyak
 - Sama seperti orang biasa
20. Kelebihan mengkonsumsi protein dapat menyebabkan ?
- Diare
 - Lemas
 - Gangguan saraf
 - Pusing

S : 10
B : 10

Lampiran 8. Identitas Diri, IMT, dan Perhitungan Kebutuhan Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein Atlet Lari *Sprinter*

Identitas Diri, IMT, dan Perhitungan Kebutuhan Energi, Protein, Lemak, & Karbohidrat Atlet Lari Sprinter															
No	Responden	Jenis kelamin	Umur	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT (Kg/M ²)			Faktor Aktivitas	Energi Latihan (Kkal Menit/Km)	Energi (Kkal/hari)	Karbohidrat (gram/hari)	Lemak (gram/hari)	Protein (gram/hari)	Nomor lomba
						Hasil	Kategori								
1	D A I	Laki-laki	18 tahun	70	176	22.6	18,5-25,0	Normal	1.7	490	3.769,17	490	126	119	<i>Sprint</i>
2	P W	Laki-laki	18 tahun	65	169	22.8	18,5-25,0	Normal	1.7	455	3.614,37	455	117	110.5	<i>Sprint</i>
3	A Q R	Laki-laki	18 tahun	89	176	28.7	> 25.1	Gemuk	1.7	623	4.209,07	623	160.2	151.3	<i>Sprint</i>
4	A A S A	Laki-laki	16 tahun	67	170	23.2	18,5-25,0	Normal	1.7	469	3.621,41	469	120.6	113.9	<i>Sprint</i>
5	M N Z	Laki-laki	20 tahun	58	169	20.3	18,5-25,0	Normal	1.7	406	3.344,53	406	104.4	98.6	<i>Sprint</i>
6	R S	Laki-laki	17 tahun	51	154	21.5	18,5-25,0	Normal	1.7	357	2.933,09	357	91.8	86.7	<i>Sprint</i>
7	M I A	Laki-laki	19 tahun	71	175	24.3	18,5-25,0	Normal	1.7	497	3667,05	497	127.8	120.7	<i>Sprint</i>
8	R R	Laki-laki	19 tahun	55	172	18.6	18,5-25,0	Normal	1.7	385	3.124,21	385	99	93.5	<i>Sprint</i>
9	A Y A P	Laki-laki	18 tahun	60	167	21.5	18,5-25,0	Normal	1.7	420	3.337,07	420	108	102	<i>Sprint</i>
10	R M Y	Laki-laki	24 tahun	70	170	24.2	18,5-25,0	Normal	1.7	490	3.544,31	490	126	119	<i>Sprint</i>
11	M M F	Laki-laki	18 tahun	65	165	23.9	18,5-25,0	Normal	1.7	455	3.393,37	455	117	110.5	<i>Sprint</i>
12	Z A M	Laki-laki	13 tahun	48	155	20	18,5-25,0	Normal	1.7	336	2.895,85	336	86.4	81.6	<i>Sprint</i>
13	G N P	Laki-laki	21 tahun	73	174	24.1	18,5-25,0	Normal	1.7	511	3.809,87	511	131.4	124.1	<i>Sprint</i>
14	C H N A	Laki-laki	21 tahun	56	172	18.9	18,5-25,0	Normal	1.7	392	3.207,05	392	100.8	95.2	<i>Sprint</i>
15	K G	Perempuan	21 tahun	48	160	18.7	18,5-25,0	Normal	1.6	336	2.726,16	336	86.4	81.6	<i>Sprint</i>
16	N T A	Perempuan	16 tahun	50	158	20,0	18,5-25,0	Normal	1.6	350	2.590,72	350	90	85	<i>Sprint</i>
17	A M J P	Perempuan	24 tahun	59	160	23,0	18,5-25,0	Normal	1.6	413	2.757,06	413	106.2	100.3	<i>Sprint</i>
18	M T M	Perempuan	20 tahun	60	159	23.7	18,5-25,0	Normal	1.6	420	2.806,02	420	108	102	<i>Sprint</i>

*Untuk Penentuan Energi latihan (waktu bersih latihan) = total waktu latihan: 20 menit:warming-up, 25 menit: program inti, 10menit: colling-down. Total waktu 55 menit per sesi

Lampiran 9. Hasil Penilaian Tingkat Pengetahuan Sebelum (*Pres-Test*) dan Sesudah (*Post-Test*) Penyuluhan Media Video

No	Responden	<i>PRE-TEST</i>				<i>POST-TEST</i>			
		Salah	Benar	Score	kategori	Salah	Benar	Score	kategori
1	D A I	11	9	45	kurang	1	19	95	baik
2	P W	7	13	65	cukup	2	18	90	baik
3	A Q R	5	15	75	cukup	1	19	95	baik
4	A A S A	10	10	50	kurang	2	18	90	baik
5	M N Z	7	13	65	cukup	3	17	85	baik
6	R S	9	11	55	cukup	3	17	85	baik
7	M I A	11	9	45	kurang	3	17	85	baik
8	R R	8	12	60	cukup	5	15	75	cukup
9	A Y A P	8	12	60	cukup	1	19	95	baik
10	R M Y	8	12	55	cukup	0	19	100	baik
11	M M F	11	9	45	kurang	3	17	85	baik
12	Z A M	8	12	60	cukup	3	17	85	baik
13	G N P	7	13	65	cukup	2	18	90	baik
14	C H N A	7	13	65	cukup	0	19	100	baik
15	K G	8	12	60	cukup	2	18	90	baik
16	N T A	8	12	60	cukup	2	18	90	baik
17	A M J P	6	14	70	cukup	3	17	85	baik
18	M T M	10	10	50	kurang	2	18	90	baik

Lampiran 10. Hasil nilai *Pre-Test* dan *Post Test* dengan Rumus Standar Deviasi

No	Responden	PRE-TEST		POST-TEST		Deviasi	
		X ₁	X ₁ ²	X ₂	X ₂ ²	D(X ₂ -X ₁)	D ²
1	DAI	45	2025	95	9025	50	2500
2	PW	65	4225	90	8100	25	625
3	AQR	75	5625	95	9025	20	400
4	AASA	50	2500	90	8100	40	1600
5	MNZ	65	4225	85	7225	20	400
6	RS	55	3025	85	7225	30	900
7	MIA	45	2025	85	7225	40	1600
8	RR	60	3600	75	5625	15	225
9	AYAP	60	3600	95	9025	35	1225
10	RMY	55	3025	95	9025	40	1600
11	MMF	45	2025	85	7225	40	1600
12	ZAM	60	3600	85	7225	25	625
13	GNP	65	4225	90	8100	25	625
14	CHNA	65	4225	95	9025	30	900
15	KG	60	3600	90	8100	30	900
16	NTA	60	3600	90	8100	30	900
17	AMJP	70	4900	85	7225	15	225
18	MTM	50	2500	90	8100	40	1600
Total		1050	62550	1600	142700	550	18450

Nilai rata-rata dan standar deviasi dari *pre-test* dan *post-test*

a) Nilai rata-rata dari *pre-test*

$$\begin{aligned}
 x &= \frac{\sum x}{n} \\
 &= \frac{1050}{18} \\
 &= 58,33
 \end{aligned}$$

b) Nilai rata-rata dari *post-test*

$$\begin{aligned}
 x &= \frac{\sum x}{n} \\
 &= \frac{1600}{18} \\
 &= 88,88
 \end{aligned}$$

c) Standar deviasi dari *pre-test*

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \frac{(x)^2}{n}}{n-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{62550 - \frac{(1050)^2}{18}}{18-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{62550 - \frac{1.102.500}{18}}{17}} \\
 &= \frac{\sqrt{62550 - 61.250}}{17} \\
 &= \sqrt{76,47} \\
 &= 3475
 \end{aligned}$$

d) Standar deviasi dari *post-test*

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum X_2^2 - \frac{(x)^2}{n}}{n-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{142700 - \frac{(1600)^2}{18}}{18-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{142700 - \frac{2.560.000}{18}}{17}} \\
 &= \frac{\sqrt{142700 - 142.222}}{17} \\
 &= \sqrt{28,11} \\
 &= 7927
 \end{aligned}$$

Nilai Rata-rata <i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i> dan Standar Deviasi		
Test	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Pre-Test</i>	58,33	3475
<i>Post-Test</i>	88,88	7927

Hasil uji-t dan tabel-t untuk mengetahui apakah uji-t secara statistik lebih baik atau tidak dari t-tabel pada tingkat signifikansi % digunakan rumus dibawah ini:

Setelah mengetahui jumlah deviasi (Σd), maka dihitunglah mean dari perbedaan *pre-test* dan *post-test*, perhitungannya sebagai berikut:

$$\begin{aligned} M d &= \frac{\Sigma d}{n} \\ &= \frac{550}{18} \\ &= \frac{\Sigma d}{n} \\ &= 30 \end{aligned}$$

Jadi mean dari perbedaan *pre-test* dan *post-test* ($M d$) sebesar 30 dan jumlah kuadrat deviasi ($\Sigma x \frac{2}{d}$) dapat dihitung manual dengan menggunakan rumus dan cara sebagai berikut:

$$\Sigma x \frac{2}{d} = \Sigma d^2 - \frac{(\Sigma d)^2}{n}$$

$$\begin{aligned} \Sigma x \frac{2}{d} &= (50)^2 + (25)^2 + (20)^2 + (40)^2 + (20)^2 + (30)^2 + (40)^2 + (15)^2 + (35)^2 + (40)^2 + (40)^2 \\ &\quad + (25)^2 + (25)^2 + (30)^2 + (30)^2 + (30)^2 + (15)^2 + (40)^2 - \frac{(550)^2}{18} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \Sigma x \frac{2}{d} &= 2500 + 625 + 400 + 1600 + 400 + 900 + 1600 + 225 + 1225 + 1600 + 1600 + 625 \\ &\quad + 625 + 900 + 900 + 900 + 225 + 1600 \end{aligned}$$

$$\Sigma x \frac{2}{d} = 18.450 - 16.805$$

$$\Sigma x \frac{2}{d} = 1.645$$

Lampiran 11. Hasil Recall (1x24 Jam) Sebelum Penyuluhan Media Video

Hasil Recall 24 Jam Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein																	
Recall (1x24jam) Sebelum Penyuluhan Media Video																	
No	Responder	Energi (Kkal)				Karbohidrat (g)				Lemak (g)				Protein (g)			
		Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori	Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori	Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori	Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori
1	D A I	3.769,17	2.036,3	54	Defisit berat	490	246.7	50	Defisit berat	126	73	57	Defisit berat	119	81.2	68	Defisit berat
2	P W	3.614,37	1.671,4	46	Defisit berat	455	291.3	64	Defisit berat	117	30.8	26	Defisit berat	110.5	59.4	53	Defisit berat
3	A Q R	4.209,07	454.9	10	Defisit berat	623	77.4	12	Defisit berat	160.2	13.3	8	Defisit berat	151.3	17.1	11	Defisit berat
4	A A S A	3.621,41	2.407,6	66	Defisit berat	469	310.3	66	Defisit berat	120.6	83.5	69	Defisit berat	113.9	94.7	83	Defisit ringan
5	M N Z	3.344,53	1.823,6	54	Defisit berat	406	321.4	79	Defisit sedang	104.4	39.4	37	Defisit berat	98.6	40.7	40	Defisit berat
6	R S	2.933,09	2.109,5	71	Defisit sedang	357	362.9	55	Defisit berat	91.8	39.9	43	Defisit berat	86.7	64.1	74	Defisit sedang
7	M I A	3.667,05	1.816,7	49	Defisit berat	497	246.5	49	Defisit berat	127.8	56.3	44	Defisit berat	120.7	67.7	55	Defisit berat
8	R R	3.124,21	2.236,7	71	Defisit sedang	385	322.9	83	Defisit ringan	99	60.1	60	Defisit berat	93.5	88.4	94	Normal
9	A Y A P	3.337,07	2.195,3	65	Defisit berat	420	416.1	99	Normal	108	27.4	25	Defisit berat	102	51.1	50	Defisit berat
10	R M Y	3.544,31	1.869	50	Defisit berat	490	258	52	Defisit berat	126	57.2	45	Defisit berat	119	76.9	64	Defisit berat
11	M M F	3.393,37	1.738,1	51	Defisit berat	455	279.1	61	Defisit berat	117	37.3	31	Defisit berat	110.5	60.5	54	Defisit berat
12	Z A M	2.895,85	3.266,8	60	Defisit berat	336	485.8	144	Lebih	86.4	89.7	103	Normal	81.6	115.7	141	Lebih
13	G N P	3.809,87	2.303,1	60	Defisit berat	511	381.3	74	Defisit sedang	131.4	46.4	35	Defisit berat	124.1	112	90	Normal
14	C H N A	3.207,05	2.326,8	72	Defisit sedang	392	362	92	Normal	100.8	62	62	Defisit berat	95.2	81.5	85	Defisit ringan
15	K G	2.726,16	1.733,3	63	Defisit berat	336	220.7	65	Defisit berat	86.4	57.6	66	Defisit berat	81.6	79.9	97	Normal
16	N T A	2.590,72	2.157,6	83	Defisit ringan	350	253.5	72	Defisit sedang	90	89.4	99	Normal	85	81	95	Normal
17	A M J P	2.757,06	1.993,8	72	Defisit sedang	413	312.8	75	Defisit sedang	106.2	49.8	46	Defisit berat	100.3	63.3	63	Defisit berat
18	M T M	2.806,02	1.297	46	Defisit berat	420	178.6	42	Defisit berat	108	40.2	37	Defisit berat	102	52.3	50	Defisit berat

Lampiran 12. Hasil Recall (3x24 Jam) Sesudah Penyuluhan Media Video

<i>Recall (3x24 jam) Sesudah Penyuluhan Media Video</i>													
No.	Responden	1				2				3			
		Energi (Kkal)	KH (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Lemak (g)	Protein (g)
1	D A I	2.475,3	389.6	56	52.5	4.045,8	614.6	98.5	156.4	3.876,7	539.4	130.5	132.2
2	P W	1.999	353	33	70	2.793,8	490	54.7	86.3	3.379	575.5	63.7	121.8
3	A Q R	1.457	183.2	57.8	55.2	414	49	14.6	28.3	344.8	62.2	7.9	18.2
4	A A S A	3.456,5	540.9	82.7	129.8	3.417,7	499.5	93.5	132.5	2.954,8	450	73.6	118.3
5	M N Z	3.754,9	520.1	124	128	3.022,9	461.8	78.8	109.4	3.866,6	645.5	92.9	112.9
6	R S	2.647	433	65.6	84.5	2.439,2	378.3	58.1	98.2	2.544,4	433.5	45.5	94.1
7	M I A	2.356,9	356.9	60.5	89.6	3.114	454	87	125	2.232,7	261.1	84	116.9
8	R R	2.464	380.8	68.8	80.2	2.638	439.2	56.4	90.3	3.184,5	478	99	93
9	A Y A P	3.112,4	469.3	81	117.5	3.447,2	460.1	103.4	156.4	2.672,4	470.7	47	91.5
10	R M Y	2.230,1	330.4	65.7	86.8	3.758,1	543	108.6	144	3.550,9	511.1	99.2	150.8
11	M M F	3.381,6	564	72.7	113.6	3.138,4	504.7	74.9	105.3	2.914,9	443.2	79.7	107.2
12	Z A M	3.752,3	600	100	105.6	3.872,4	575	112	132.7	3.565,2	459.2	132.5	135.6
13	G N P	3.535,6	557.8	85.5	120.5	3.590,8	596.8	80.2	107.7	3.158	403.3	108.4	132.1
14	C H N A	2.797	433	91	61.2	2.199	381.2	42.3	63.7	2.603,3	334.5	100	77.3
15	K G	1.802,2	303	38.8	63.3	2.856	391.5	98.6	99.7	3.218,7	511.4	80.8	109.7
16	N T A	3.378,9	607.8	59	83.9	2.212,7	372.2	50.3	71	2.571,6	434	61.5	73.1
17	A M J P	2.440,5	293.2	77.8	124.1	2.933,2	369.2	89	169.2	2.130,3	319.2	52.2	93.5
18	M T M	1.519,7	261.1	20.3	60.9	1.505,1	233.3	27.1	73.3	1.691	239	45.3	78.6

Lampiran 13. Rata-Rata dari Hasil Recall 3x24 Jam Sesudah Penyuluhan Media Video

Rata-Rata dari Hasil Recall 3x24 Jam Sesudah Penyuluhan Media Video																	
No	Responden	Energi (Kkal)				Karbohidrat (g)				Lemak (g)				Protein (g)			
		Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori	Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori	Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori	Kebutuhan	Recall	%TK	Kategori
1	D A I	3.769,17	3.467	91	Normal	490	514	104	Normal	126	95	75	Defisit berat	119	114	95	Normal
2	P W	3.614,37	2.725	75	Defisit sedang	455	478	105	Normal	117	50	42	Defisit berat	110.5	93	84	Defisit ringan
3	A Q R	4.209,07	738	30	Defisit berat	623	98	15	Defisit berat	160.2	27	16	Defisit berat	151.3	34	22	Defisit berat
4	A A S A	3.621,41	3.277	90	Defisit ringan	469	497	105	Normal	120.6	83	68	Defisit berat	113.9	129	113	Normal
5	M N Z	3.344,53	3.548	106	Normal	406	542	133	Normal	104.4	98	93	Normal	98.6	117	118	Normal
6	R A	2.933,09	2.543	86	Defisit ringan	357	415	116	Normal	91.8	54	58	Defisit berat	86.7	92	106	Normal
7	M I A	3.667,05	2.568	70	Defisit sedang	497	357	71	Defisit ringan	127.8	77	60	Defisit berat	120.7	110	91	Normal
8	R R	3.124,21	2.762	88	Defisit ringan	385	432	112	Normal	99	77	77	Defisit sedang	93.5	88	94	Normal
9	A Y A P	3.337,07	3.077	92	Normal	420	467	111	Normal	108	77	71	Defisit sedang	102	122	119	Normal
10	R M Y	3.544,31	3.180	89	Defisit ringan	490	461	94	Normal	126	91	72	Defisit sedang	119	127	106	Normal
11	M M F	3.393,37	3.145	92	Normal	455	504	110	Normal	117	77	65	Defisit berat	110.5	109	98	Normal
12	Z A M	2.895,85	3.729	128	Normal	336	545	162	Normal	86.4	115	133	Normal	81.6	124	151	Lebih
13	G N P	3.809,87	3.428	89	Defisit ringan	511	519	101	Normal	131.4	91	69	Defisit berat	124.1	120	96	Normal
14	C H N A	3.207,05	2.533	78	Defisit sedang	392	383	97	Normal	100.8	78	77	Defisit berat	95.2	67	70	Defisit berat
15	K G	2.726,16	2.625	96	Normal	336	402	119	Normal	86.4	73	84	Defisit ringan	81.6	91	111	Lebih
16	N T A	2.590,72	2.721	105	Normal	350	471	134	Normal	90	57	63	Defisit berat	85	76	89	Defisit ringan
17	A M J P	2.757,06	2.501	90	Defisit ringan	413	327	79	Defisit ringan	106.2	73	68	Defisit berat	100.3	129	128	Lebih
18	M T M	2.806,02	1.572	56	Defisit sedang	420	244	58	Defisit berat	108	31	28	Defisit berat	102	71	69	Defisit berat

Lampiran 14. Perbandingan *Food Recall* sebelum dan sesudah penyuluhan media video

No	Responden	Sebelum				Sesudah			
		Energi (Kkal)	KH (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Energi (Kkal)	KH (g)	Lemak (g)	Protein (g)
1	D A I	2,036	246.7	73	81.2	3,467	514	95	114
2	P W	1,671	291.3	30.8	59.4	2,725	478	50	93
3	A Q R	455	77.4	13.3	17.1	738	98	27	34
4	A A S A	2,407	310.3	83.5	94.7	3,277	497	83	129
5	M N Z	1,823	321.4	39.4	40.7	3,548	542	98	117
6	R S	2,109	362.9	39.9	64.1	2,543	415	54	92
7	M I A	1,817	246.5	56.3	67.7	2,568	357	77	110
8	R R	2,238	322.9	60.1	88.4	2,762	432	77	88
9	A Y A P	2,195	416.1	27.4	51.1	3,077	467	77	122
10	R M Y	1.869	258	57.2	76.9	3,180	461	91	127
11	M M F	1,738	279.1	37.3	60.5	3,145	504	77	109
12	Z A M	3,267	485.8	89.7	115.7	3,729	545	115	124
13	G N P	2,303	381.3	46.4	112	3,428	519	91	120
14	C H N A	2,327	362	62	81.5	2,533	383	78	67
15	K G	1,733	220.7	57.6	79.9	2,625	402	73	91
16	N T A	2,157	253.5	89.4	81	2,721	471	57	76
17	A M J P	1,994	312.8	49.8	63.3	2,501	327	73	129
18	M T M	1,297	178.6	40.2	52.3	1,572	244	31	71

Lampiran 15. Hasil Uji SPSS

1. Uji Tingkat Pengetahuan

Case Processing Summary

Pengetahuan	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre-Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Post-Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Tests of Normality

Pengetahuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.187	18	.097	.939	18	.274
Post-Test	.186	18	.099	.915	18	.104

Mann-Whitney Test

Ranks

Pengetahuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-Test	18	9.53	171.50
Post-Test	18	27.47	494.50
Total	36		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	171.500
Z	-5.147
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

2. Uji Tingkat Konsumsi (Energi)

Tests of Normality

Energi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.533	18	.000	.256	18	.000
Sesudah	.289	18	.000	.834	18	.005

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Energi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-Test	18	9.61	173.00
Post-test	18	27.39	493.00
Total	36		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	2.000
Wilcoxon W	173.000
Z	-5.062
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Energi

b. Not corrected for ties.

3. Uji Tingkat Konsumsi (Karbohidrat)

Tests of Normality

Karbohidrat	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.128	18	.200 [*]	.977	18	.919
Sesudah	.178	18	.134	.854	18	.010

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Karbohidrat	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	18	12.44	224.00
Sesudah	18	24.56	442.00
Total	36		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	53.000
Wilcoxon W	224.000
Z	-3.449
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Karbohidrat

b. Not corrected for ties.

4. Uji Tingkat Konsumsi (Lemak)

Tests of Normality

Lemak	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.114	18	.200*	.966	18	.711
Sesudah	.212	18	.031	.944	18	.340

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Lemak	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	18	14.06	253.00
Sesudah	18	22.94	413.00
Total	36		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	82.000
Wilcoxon W	253.000
Z	-2.535
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 ^b

a. Grouping Variable: Lemak

b. Not corrected for ties.

5. Uji Tingkat Konsumsi (protein)

Tests of Normality

Protein	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.124	18	.200*	.974	18	.874
Sesudah	.179	18	.131	.898	18	.053

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Protein	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	18	12.97	233.50
Sesudah	18	24.03	432.50
Total	36		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	62.500
Wilcoxon W	233.500
Z	-3.149
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: Protein

b. Not corrected for ties.

Lampiran 16. Link Media Video



<https://youtu.be/EaCJ4bDXSG0>

<https://youtu.be/fM5XhLD1biw>

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



(Foto Tim Atletik PASI Kabupaten Sidoarjo)



(Pengisian Form Persetujuan Responden)



(Wawancara Recall)



(Pengukuran Tinggi Badan & Berat Badan)



(Aktivitas latihan atlet lari)