

LAMPIRAN

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 1 Lembar *Informed Consent* penelitian

**INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Protein, Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Massa Otot dengan Kekuatan Genggam Lansia di Panti Jompo”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian
6. Persetujuan perizinan tempat penelitian
7. Hak keamanan dan privasi

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

**Tanda Tangan
Partisipan**

Tanggal

Nama saksi :

Tanda Tangan Saksi*

Tanggal

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa partisipan tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama peneliti :

Tanda Tangan Peneliti

Tanggal

Nb : semua pihak yang menandatangani formulir persetujuan ini harus memberi tanggal pada tanda tangannya. *) Dibutuhkan jika diperlukan, seperti pada kasus buta huruf.

Lampiran 2 Kuesioner aktivitas fisik

Kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE)

Nama:

Usia:

Jenis Kelamin:

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan teliti, untuk lansia yang tidak bisa membaca dan menulis bisa dibacakan oleh peneliti atau keluarga.
2. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur menurut pendapat anda sendiri.
3. Lengkapi kuesioner di bawah ini dengan melingkari jawaban yang sesuai

Item Penilaian	Scoring	Jumlah Skor
1. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering anda melakukan aktivitas dengan duduk seperti membaca, menonton TV, atau membuat kerajinan?	(0) Tidak Pernah (1) Jarang (1-2 hr) (2) kadang (3-4 hr) (3) Sering (5-7hr)	
a. Kegiatan duduk apa yang dilakukan?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
b. Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
2. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda berjalan-jalan di luar rumah Anda atau halaman? Misalnya, untuk bekerja atau jalan santai	(0) Tidak Pernah (1) Jarang (1-2 hr) (2) kadang (3-4 hr) (3) Sering(5-7hr)	
a. Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
3. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga ringan atau kegiatan rekreasi seperti memancing dari perahu atau dermaga atau aktivitas lain yang sepadan?	(0) Tidak Pernah (1) Jarang (1-2 hr) (2) kadang (3-4 hr) (3) Sering (5-7hr)	
a. Aktivitas olahraga ringan apa yang dilakukan?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
b. Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	

Item Penilaian	Scoring	Jumlah Skor
4. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam kegiatan seperti olahraga moderat dan rekreasi?	(0) Tidak Pernah (1) Jarang (1-2 hr) (2) kadang (3-4 hr) (3) Sering (5-7hr)	
a. Aktivitas fisik apa yang dilakukan?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
a. Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
5. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga berat dan rekreasi kegiatan seperti jogging, berenang, bersepeda?	(0) Tidak Pernah (1) Jarang (1-2 hr) (2) kadang (3-4 hr) (3) Sering (5-7hr)	
a. Aktivitas apa yang dilakukan?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
b. Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
6. Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda melakukan latihan yang secara khusus untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, seperti mengangkat beban atau push up, dll?	(0) Tidak Pernah (1) Jarang (1-2 hr) (2) kadang (3-4 hr) (3) Sering (5-7hr)	
a. Aktivitas apa yang dilakukan?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
b. Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut?	(1) kurang dr 1 jam (2) 1 jam kurang 2 jam (3) 2-4 jam (4) lebih dari 4 jam	
7. Selama 7 hari terakhir, apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan, seperti membersihkan debu atau mencuci piring?	(1) Ya (2) Tidak	

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Item Penilaian	Scoring	Jumlah Skor
8. Selama 7 hari terakhir, apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga berat seperti membersihkan lantai, mencuci jendela, atau membawa kayu?	(1) Ya (2) Tidak	
9. Selama 7 hari terakhir, apakah Anda terlibat dalam salah satu kegiatan berikut ini?	(2) Ya	
a. Memperbaiki rumah seperti mengecat dinding dll?	(1) Tidak (2) Ya	
b. Perawatan halaman dan berkebun?	(1) Tidak (2) Ya	
c. Berkebun di luar ruangan	(1) Tidak (2) Ya	
d. Merawat orang lain seperti anak, cucu atau orang dewasa lain ?	(1) Tidak (2) Ya (1) Tidak	
10. Selama 7 hari terakhir, apakah Anda bekerja untuk dibayar atau sebagai relawan?	(2) Ya (1) Tidak	
a. Berapa jam per minggu Anda bekerja untuk dibayar dan sebagai sukarelawan?		
b. Manakah dari kategori berikut terbaik menjelaskan jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan pada pekerjaan Anda dan / atau pekerjaan sukarela : (pilih salah satu)		
(1) Duduk dengan gerakan lengan yang sedikit seperti pekerja kantor, pembuat jam, sopir dll.		
(2) Duduk atau berdiri dengan sedikit berjalan seperti kasir, pekerja kantor umum, pekerja mesin dll		
(3) Berjalan, dengan beberapa penanganan bahan umumnya dengan berat kurang dari 50 pound seperti tukang pos, pelayan, pekerja konstruksi dll.		
(4) Berjalan, dengan beberapa penanganan bahan umumnya dengan berat lebih dari 50 pound seperti penebang, tukang kayu, petani dan buruh umum.		

Lampiran 3 Kuesioner *Visual Comstock*

FORMULIR VISUAL COMSTOCK

Nama :

Usia:

Jenis Kelamin:

@Hak cipta milik IPB University

Waktu makan	Jenis makanan	Bahan makanan	% Sisa Makanan					
			0%	25%	50%	75%	95%	100%
Pagi	Makanan Pokok							
	Lauk hewani							
	Lauk nabati							
	Sayur							
	Buah							
Selingan pagi								
Siang	Makanan pokok							
	Lauk Hewani							
	Lauk Nabati							
	Sayur							
	Buah							
Selingan siang								
Malam	Makanan pokok							
	Lauk Hewani							
	Lauk Nabati							
	Sayur							
	Buah							
Selingan malam								

Keterangan :  Habis  Tidak Habis

Lampiran 4 Kode etik penelitian

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN****KOMITE ETIK PENELITIAN (KEP UAD)**

Jl. Prof. Dr. Soepomo, S. H, Yogyakarta Telp (0274) 563515, Ekstension 3310.

**Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
Untuk Penelitian yang Mengikutsertakan Manusia sebagai
Subjek Penelitian**

PERSETUJUAN ETIK (ETHICAL APPROVAL)
Nomor: REC-UAD/01/02/02-2026/069

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul: **"Hubungan Asupan Protein, Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Massa Otot dengan Kekuatan Genggam pada Lansia di Panti Jompo"**

yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian, yang diajukan oleh:

Ketua Peneliti: **Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S**

Anggota: **Nasywa Nabila Sulaeman**

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku selama 1(satu) tahun setelah *Ethical Approval* dikeluarkan.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEP UAD. Jika ada perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Yogyakarta, 25 Maret 2026
Komite Etik Penelitian
Universitas Ahmad Dahlan,



dr. Nurul Qomariyah, M.Med., Ed

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Bogor pada 08 Januari 2005 sebagai anak ke 1 dari pasangan Bapak Eman dan Ibu Wildaningsih. Pendidikan sekolah menengah atas (SMA) ditempuh di sekolah SMAN 9 Kota Bogor, dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa program sarjana (S1) di Program Studi Ilmu Gizi, IPB University.

Selama mengikuti program S1, penulis aktif dalam berorganisasi dan kepanitiaan, yaitu menjadi staf Divisi Kominfo Koperasi Mahasiswa 2022, staf Divisi MMD Gebyar Koperasi 2023, staf Divisi MMD *Farewell Party* Himagizi 2023, staf Divisi Infocom Himagizi IPB 2023, staf Divisi K3 *Welcome Party* 2024, staf Divisi Humas *Nutrition Fair* 2024, dan anggota Divisi PDD KKN Tematik Literasi Perpustakaan RI di Desa Mojotrisno. Penulis pernah melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Gizi Masyarakat yang bekerja sama dengan BAPPERIDA (Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah) Kota Bogor tahun 2025. Selain itu, penulis juga melaksanakan PKL Manajemen Penyelenggaraan Makanan dan Asuhan Gizi Klinik di RSPAD Gatot Soebroto Puskesmas, Jakarta Pusat pada tahun 2026. Penulis juga pernah menjadi asisten praktikum pada mata kuliah Penilaian Konsumsi Pangan, dan Gizi Olahraga.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.