



DKI JAKARTA

**PENGURUS PROPINSI
PERSATUAN RENANG SELURUH INDONESIA
PROPINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA**

Alamat : Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan - Jakarta Pusat 10270
Telp. 021-5719587 Fax. 021-5719587
Website : www.prsidkijkt.org Email : sekretariat@prsidkijkt.org

Nomor : 76 /KU/PRSI-DKI/V/2009
Lamp :

Jakarta, 15 Mei 2009

Kepada Yth

KETUA PERKUMPULAN :

TT66	MJS	TKI
PAS	KSH	ISA
ESG	ACS	TNH
BNT	CCT	PRM
BTU	MNA	

Hal : **PENELITIAN MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA TERHADAP ATLET RENANG DKI JAKARTA**

Salam Olahraga,

Sehubungan dengan permohonan resmi dari Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia untuk melakukan penelitian terhadap atlet renang DKI Jakarta, bersama ini kami memohon kerjasama para pelatih dan atlet yang terdaftar dibawah Pengprov DKI Jakarta untuk bekerjasama dengan mahasiswa tersebut ini :

Nama : Rian Anggraini
NPM : 0706218204
Th Angkt : 2007/2008
Peminatan : Gizi Kesehatan Masyarakat
Skripsi : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Suplemen Vitamin dan Monevral pada Atlet Renang di Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta Tahun 2009

Mengingat kepentingan bersama dalam menunjang pengembangan kesehatan bagi atlet DKI Jakarta dan kebutuhan penelitian bagi mahasiswa Gizi Kesehatan Universitas Indonesia, maka dihimbau agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti.

Demikianlah kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.



Hormat Kami,

Lukman Niode
Ketua Umum

No.

Responden:.....

Kuesioner Penelitian

”Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral Pada Atlet Renang di Klub Renang Wilayah Jakarta Selatan, Tahun 2009”

Dengan Hormat,

Saya Rian Anggraini, mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, memohon bantuan saudara untuk mengisi kuesioner penelitian yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di klub renang wilayah Jakarta Selatan, tahun 2009. Kerahasiaan jawaban saudara akan saya jaga. Atas bantuan dan kejujuran saudara dalam mengisi kuesioner ini saya mengucapkan terima kasih.

Salam

Jakarta,

2009

Menyetujui

Responden

Rian Anggraini

Nama Jelas

Peneliti : Rian Anggraini
Telepon : 081314839808
Email : rian.anggraini@yahoo.com

I. Identitas Responden

1. Nama :
2. Nama Klub Renang :

II. Karakteristik Responden

1. Tempat/ tanggal lahir :/
2. Umur :tahun
3. Jenis Kelamin : a. laki-laki (Lingkari salah satu pilihan)
b. Perempuan
4. Pendidikan : (Lingkari salah satu pilihan)
 - a. SMP : kelas.....
 - b. SMU : kelas.....
 - c. Diploma I : semester.....
 - d. Diploma III : semester.....
 - e. Sarjana S-I: semester.....
 - f. Lainnya, (sebutkan):.....
5. Agama :
6. Rata-rata besar uang saku/ pengeluaran saudara per bulan: Rp.....
7. Penghasilan orang tua per bulan: Rp.....
8. Pendidikan Terakhir Ibu:
 - a. Tidak Sekolah
 - b. Tamat SD
 - c. Tamat SMP
 - d. Tamat SMA
 - e. Diploma
 - f. S1
 - g. S2
 - h. Lainnya
9. Pendidikan Terakhir Ayah:
 - a. Tidak Sekolah
 - b. Tamat SD
 - c. Tamat SMP

- d. Tamat SMA
- e. Diploma
- f. S1
- g. S2
- h. Lainnya

III. Status Kesehatan

1. Dalam satu bulan terakhir, apakah Saudara pernah menderita salah satu penyakit infeksi? (Berikan tanda cek (√), jika ya, tuliskan lama Saudara menderitanya).

No	Nama Penyakit	Ya	Tidak	Lama/ Durasi	
				Hari	Minggu
1.	Diare				
2.	ISPA (batuk pilek \geq 2 hari)				
3.	Tifus				
4.	Lainnya (sebutkan):				

2. Menurut diagnosa dokter, apakah Saudara menderita salah satu penyakit degeneratif? (Berikan tanda cek (√), jika ya, tuliskan lama Saudara menderitanya sejak didiagnosa oleh dokter).

No	Nama Penyakit	Ya	Tidak	Lama/ Durasi	
				Hari	Minggu
1.	Hipertensi				
2.	Penyakit Jantung				
3.	Diabetes				
4.	Kanker/ tumor				
5.	TBC				
6.	Asma				
7.	Lainnya (sebutkan):				

IV. Pengetahuan Gizi

Lingkari B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah

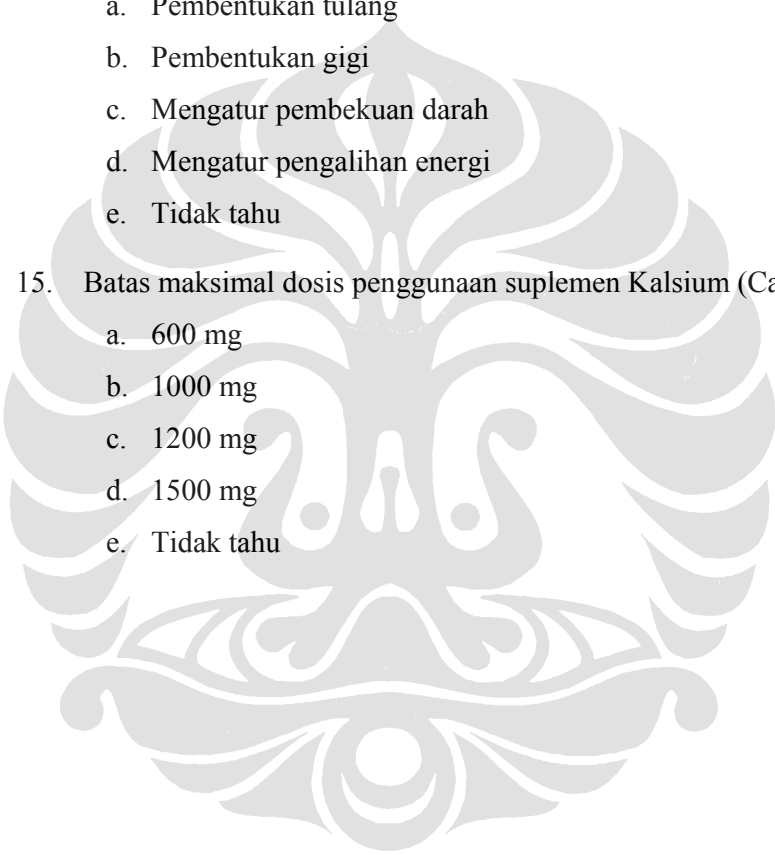
1. B – S Suplemen makanan berfungsi sebagai pengganti makanan alami.
2. B – S Semua orang membutuhkan suplemen makanan.
3. B – S Tidak perlu mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral bila makanan sehari-hari mencukupi, baik kualitas maupun kuantitasnya.
4. B – S Penggunaan suplemen makanan perlu dikonsultasikan ke dokter
5. B – S Vitamin dibagi menjadi 2 jenis yaitu vitamin larut air dan vitamin larut lemak
6. B – S Yang termasuk vitamin larut lemak adalah vitamin A, B, E dan K
7. B – S Zat besi (Fe) adalah termasuk mineral
8. B – S Vitamin dan mineral dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit untuk menjaga agar metabolisme tubuh berjalan normal.
9. B – S Kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh sama sekali tidak bisa dipenuhi hanya dari makanan sehari-hari sehingga suplemen sangat dibutuhkan.
10. B – S Semakin tinggi dosis vitamin dan mineral dalam suplemen maka semakin bermanfaat bagi kesehatan

Lingkari B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah

11. Berikut adalah yang bukan merupakan akibat dari kekurangan vitamin C:
 - a. Skorbut
 - b. Perdarahan gusi
 - c. Rambut rontok
 - d. Nausea (mual)
 - e. Tidak tahu
12. Batas maksimal dosis penggunaan suplemen vitamin C per hari:
 - a. 100 mg
 - b. 500 mg
 - c. 1000 mg
 - d. 1500 mg
 - e. Tidak tahu

13. Fungsi dari vitamin dan mineral:
 - a. Membantu metabolisme tubuh
 - b. Sebagai zat pembangun tubuh
 - c. Untuk pemeliharaan tubuh
 - d. Memberikan rasa kenyang dan kelezatan
 - e. Tidak tahu

 14. Yang bukan merupakan fungsi dari Kalsium (Ca):
 - a. Pembentukan tulang
 - b. Pembentukan gigi
 - c. Mengatur pembekuan darah
 - d. Mengatur pengalihan energi
 - e. Tidak tahu

 15. Batas maksimal dosis penggunaan suplemen Kalsium (Ca) per hari:
 - a. 600 mg
 - b. 1000 mg
 - c. 1200 mg
 - d. 1500 mg
 - e. Tidak tahu
- 

V. Kebiasaan Makan Bahan Makanan Sumber Vitamin dan Mineral

Isilah tabel dibawah ini dengan frekuensi makan anda dalam satu bulan terakhir.

Cara pengisian dengan menggunakan tanda cek (√).

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi								
		> 6 x / hari	4-6 x / hari	2-3 x / hari	1 x / hari	5-6 x / minggu	2-4 x / minggu	1 x / minggu	1-3 x / minggu	Tidak pernah
A	Serealia									
	Beras Putih									
	Beras Merah									
	Gandum									
	Lainnya:									
B	Sumber Hewani									
1.	Daging Sapi									
2.	Daging ayam									
3.	Ikan									
4.	Udang/ seafood									
5.	Hati									

6.	Kuning Telur									
7.	Susu									
8.	Keju									
No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi								
		> 6 x / hari	4-6 x / hari	2-3 x / hari	1 x / hari	5-6 x / minggu	2-4 x / minggu	1 x / minggu	1-3 x / minggu	Tidak pernah
C	Sumber Nabati									
1.	Kacang-kacangan:									
2.	- Kacang tanah									
3.	- Lainnya:.....									
D	Bahan Sayuran									
1.	Daun Singkong									
2.	Kangkung									
3.	Bayam									
4.	Tauge									
5.	Lainnya:.....									

F	Buah-buahan									
1.	Pisang									
2.	Jeruk									
3.	Pepaya									
4.	Mangga									
		Frekuensi Konsumsi								
No	Bahan Makanan	> 6 x / hari	4-6 x / hari	2-3 x / hari	1 x / hari	5-6 x / minggu	2-4 x / minggu	1 x / minggu	1-3 x / minggu	Tidak pernah
5.	Wortel									
6.	Tomat									
7.	Lainnya:									

V. Konsumsi Suplemen Makanan

1. Pernahkah Saudara mengkonsumsi suplemen makanan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Jika ya, kapan terakhir Saudara mengkonsumsi suplemen makanan tersebut?
 - a. 1 hari yang lalu
 - b. 1 minggu yang lalu
 - c. 1 bulan yang lalu
 - d. 2 bulan yang lalu
 - e. Lainnya: (sebutkan):

3. Apa jenis suplemen makanan yang anda konsumsi dalam 1 bulan terakhir:
(Jawaban boleh dari satu)
 - a. Asam amino (Contoh: Arginin, Lisin, Metionin, Fenilalanin, Treonin, Triptofan, Valin)
 - b. Vitamin (Contoh: vitamin A, B, C, D, E, K)
 - c. Mineral (Contoh: Kalsium, Zat Besi, Zinc, dll)
 - d. Enzim
 - e. Hormon
 - f. Antioksidan
 - g. Lainnya: (sebutkan).....

4. Seberapa sering Saudara mengkonsumsi suplemen makanan tersebut?
 - a. Setiap hari
 - b. 3 kali dalam 1 minggu
 - c. 1 minggu sekali
 - d. 1 bulan sekali
 - e. Lainnya: (sebutkan):

5. Apakah Saudara mengkonsumsi lebih dari 1 jenis suplemen makanan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

6. Berapa banyak variasi/ jenis suplemen makanan yang Saudara konsumsi dalam 1 bulan terakhir, (sebutkan): jenis
7. Apa saja nama suplemen makanan yang saudara konsumsi dalam 1 bulan terakhir beserta frekuensinya **(tuliskan frekuensi dan lama mengkonsumsi)**:

No	Nama/ merek Suplemen Makanan	Frekuensi Konsumsi			Lama Mengkonsumsi
		Dalam Hari	Dalam Minggu	Dalam Bulan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

8. Apa alasan utama Saudara mengkonsumsi suplemen makanan tersebut?
- Untuk menjaga kesehatan
 - Karena merasa makanan sehari-hari tidak mencukupi
 - Untuk menjaga stamina
 - Lainnya:.....
(sebutkan)
9. Siapakah yang **pertama kali** menganjurkan Saudara untuk mengkonsumsi suplemen makanan?
- Orang tua
 - Teman
 - Saudara/ Kerabat
 - Dokter
 - Pelatih
 - Lainnya:.....
(sebutkan)

10. Darimana Saudara **pertama kali** memperoleh informasi tentang suplemen makanan yang anda konsumsi?

- | | |
|-------------|------------------|
| a. Radio | e. Internet |
| b. Koran | f. Teman |
| c. Majalah | g. Orang tua |
| d. Televisi | h. Lainnya:..... |
- (sebutkan)

11. Dalam satu hari, berapa kalikah rata-rata Saudara melihat/ mendengar promosi suplemen vitamin dan mineral yang saudara konsumsi?

- > 2 kali/ hari
- \leq 2 kali/ hari
- Tidak pernah

12. Dimana biasanya Saudara membeli suplemen makanan yang Saudara konsumsi?

- Apotik
 - Toko obat
 - Swalayan
 - Melalui Multi Level Marketing (MLM)
 - Lainnya:.....
- (sebutkan)

13. Berapa pengeluaran Saudara untuk konsumsi suplemen makanan setiap bulannya: Rp

-Terima Kasih-



ADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA

Lampiran 1
Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan RI
Nomor : HK.00.05.23.3644
Tentang: Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan

**DAFTAR VITAMIN, MINERAL, ASAM AMINO DAN BAHAN LAIN
YANG DIIZINKAN DIGUNAKAN DALAM SUPLEMEN MAKANAN
DENGAN PEMBATASAN**

I. VITAMIN DAN MINERAL

NO.	NAMA	BATAS MAKSIMUM / HARI	KETERANGAN
1.	Vitamin A	5000 UI (1500 mcg)	
2.	Beta Karoten	15 mg (20.000 UI)	
3.	Vitamin B1	100 mg	
4.	Vitamin B2	50 mg	
5.	Vitamin B 3 - Niasin - Niasinamida	100 mg 250 mg	
6.	Asam pantotenat	100 mg	
7.	Vitamin B 6	100 mg	
8.	Vitamin B 12	200 mcg	
9.	Biotin	500 mcg	
10.	Asam Folat	800 mcg	Untuk ibu hamil maksimal 1000 mcg
11.	Vitamin D	400 UI	
12.	Vitamin E	400 UI	
13.	Vitamin C	1000 mg	
14.	Vitamin K	500 mcg	



ADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIC INDONESIA

NO.	NAMA	BATAS MAKSIMUM / HARI	KETERANGAN
15.	Besi	30 mg	Sebagai elemen
16.	Boron	3 mg	
17.	Fosfor	1200 mg	
18.	Kalium	50 mg	
19.	Kalsium	1200 mg	
20.	Kromium	200 mcg	
21.	Magnesium	600 mg	
22.	Mangan	5 mg	
23.	Molibdenum	75 mcg	
24.	Selenium	200 mcg	Ibu hamil dan ibu menyusui maksimum 60 mcg
25.	Tembaga	3 mg	
26.	Vanadium	20 mcg	
27.	Iodum	150 mcg	
28.	Zink	30 mg	

II. ASAM AMINO

NO.	NAMA	BATAS MAKSIMUM / HARI	KETERANGAN
1.	Glutamin	2000 mg	
2.	Glutation	600 mg	
3.	Inositol	200 mg	



ADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA

NO.	NAMA	BATAS MAKSIMUM / HARI	KETERANGAN
4.	Karnitin	2000 mg	
5.	Ko enzim Q 10	100 mg	
6.	Kolin	3000 mg	
7.	l-Arginin	1000 mg	
8.	Leusin	500 mg	
9.	Lisin	1000 mg	
10.	Metil sistein	200 mg	
11.	Sistein	1500 mg	
12.	Taurin	3000 mg	
13.	Tirosin	1500 mg	

III. BAHAN LAIN

NO.	NAMA	BATAS MAKSIMUM / HARI	KETERANGAN
1.	Bioflavonoid	200 mg	
2.	Citosan	1500 mg	
3.	Fluor	0,7 mg 1,5 mg 3 mg	Untuk balita Untuk remaja Untuk dewasa, ibu hamil dan ibu menyusui
4.	Glukosamin	1500 mg	
5.	Kafein	150 mg	Dibagi minimal



ADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA

NO.	NAMA	BATAS MAKSIMUM / HARI	KETERANGAN
6.	Kondroitin sulfat	1200 mg	dalam 3 (tiga) dosis
7.	Metilsulfonilmetan	3000 mg	
8.	Silika	2,4 mg	Dalam bentuk kombinasi

Ditetapkan di : J A K A R T A
Pada tanggal : 9 Agustus 2004

Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan
Republik Indonesia



H. SAMPURNO