

7 Lampiran

Lampiran 1. Label Kandungan Nutrisi Whey Protein Ultimate Nutrition

NUTRITION FACTS PROSTAR WHEY (ULTIMATE NUTRITION) COOKIES 'N' CREAM FLAVOUR

Serving size : 1 scoop (about 30g) _____

Amount per serving

Calories 120 _____ **Calories from fat 15**
% Daily Value

| | | |
|-------------------------------|------------|---------------------|
| Total Fat 1.5g | | 2% |
| Saturated Fat 1g | 5% | |
| Trans Fat 0g | | |
| Cholesterol 20mg | 7% | |
| Sodium 50mg | | 2% |
| Total Carbohydrates 3g | 1% | |
| Dietary Fiber 0g | 0% | |
| Sugars 2g | | |
| Protein 23g | 46% | |
| Vitamin A 2% | | Vitamin C 0% |
| Calcium 20% | | Iron 2% |

Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending
On your calorie needs:

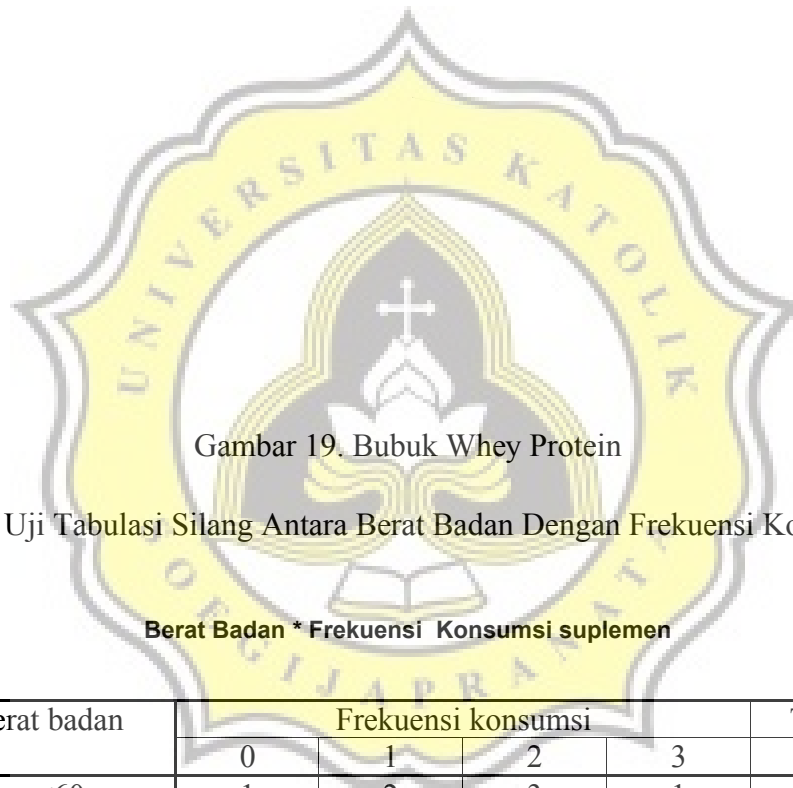
| | Calories: | 2000 | 2500 |
|---------------------------|------------------|-------------|-------------|
| Total Fat | Less than | 65g | 80g |
| Sat Fat | Less than | 20g | 25g |
| Cholesterol | Less than | 300mg | 300mg |
| Sodium | Less than | 2400mg | 2400mg |
| Total carbohydrate | | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | | 25g | 30g |
| Protein | | 50g | 65g |

Ingredients: Premium cold micro and ultrafiltrated whey protein (high protein concentrate and isolate), soy lecithin, chocolate cookie pieces*, natural and artificial flavors, crystalline fruktose, sucralose, acesulfame potassium, and neotame.

Contains milk, soy and wheat.

Typical Amino Acid Profile – Each serving contains:

| Essential Amino Acids | | Non-essential Amino Acid | |
|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| L-Leucine | 2937 mg | L-Arginine | 419 mg |
| L-Isoleucine | 1418 mg | L-Aspartic Acid | 2359 mg |
| L-Valine | 1099 mg | L-Cystine/Cystein | 847 mg |
| L-Lysine | 2436 mg | L-Alanine | 1161 mg |
| L-Threonine | 960 mg | L-Glutamic Acid | 3879 mg |
| L-Methionine | 471 mg | L-Glycine | 434 mg |
| L-Phenylalanine | 884 mg | L-Histidine | 471 mg |
| L-Tryptophan | 586 mg | L-Proline | 950 mg |
| | | L-Serine | 899 mg |
| | | L-Tyrosine | 790 mg |



Gambar 19. Bubuk Whey Protein

Lampiran 2. Uji Tabulasi Silang Antara Berat Badan Dengan Frekuensi Konsumsi

Berat Badan * Frekuensi Konsumsi suplemen

| Count Berat badan | Frekuensi konsumsi | | | | Total |
|----------------------|--------------------|----|----|----|-------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| <60 | 1 | 2 | 3 | 1 | 7 |
| 60-75 | 6 | 8 | 13 | 7 | 34 |
| >75 | 4 | 6 | 3 | 2 | 15 |
| Total | 11 | 16 | 19 | 10 | 56 |

Lampiran 3. Uji Tabulasi Silang Antara Berat Badan Dengan Jumlah Konsumsi

Berat badan * Jumlah Konsumsi Crosstabulation

Count

| Berat badan | Jumlah konsumsi | | | | Total |
|-------------|-----------------|-----|-------|-----|-------|
| | 0 | <60 | 60-75 | >75 | |
| <60 | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 60-75 | 6 | 4 | 10 | 14 | 34 |
| >75 | 4 | 5 | 3 | 3 | 15 |
| Total | 11 | 11 | 15 | 19 | 56 |

Symmetric Measures

| | Value | Asymptotic Std. Error(a) | Approximate T (b) | Approximate Significance |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| Ordinal by Ordinal Gamma | -.220 | .172 | -1.267 | .205 |
| N of Valid Cases | 56 | | | |

a Assuming the alternate hypothesis

b Using the asym std error ...

lampiran 4. Uji Tabulasi Silang Antara Umur dan Jumlah Konsumsi Suplemen Protein

UMUR * Jumlah konsumsi Crosstabulation

Count

| Umur | Jumlah konsumsi | | | | Total |
|-------|-----------------|-----|-------|-----|-------|
| | 0 | <60 | 60-75 | >75 | |
| 15-21 | 4 | 3 | 5 | 3 | 15 |
| 22-40 | 7 | 8 | 10 | 16 | 41 |
| Total | 11 | 11 | 15 | 19 | 56 |

Symmetric Measures

| | Value | Asymptotic Std. Error(a) | Approximate T (b) | Approximate Significance |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| Ordinal by Ordinal Gamma | .265 | .205 | 1.233 | .217 |
| N of Valid Cases | 56 | | | |

a Assuming the alternate hypothesis

b Using the asym std error ...

Lampiran 5. Uji Tabulasi Silang Antara Umur dan Frekuensi Konsumsi suplemen protein

UMUR * Frekuensi Konsumsi Crosstabulation

Count

| Umur | Frekuensi konsumsi | | | | |
|-------|--------------------|----|----|----|----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 15-21 | 4 | 5 | 5 | 1 | 15 |
| 22-40 | 7 | 10 | 15 | 9 | 41 |
| Total | 11 | 15 | 20 | 10 | 56 |

Symmetric Measures

| | | Value | Approximate Significance |
|--------------------|-------------------------|-------|--------------------------|
| Nominal by Nominal | Contingency Coefficient | .199 | .510 |
| N of Valid Cases | | 56 | |

a. Assuming the alternate hypothesis

b. Using the asym std error ...

Lampiran 6. Uji Tabulasi Silang Antara Umur dan Persepsi Keamanan Konsumsi Suplemen Protein

UMUR * PRESEPSI Crosstabulation

Count

| Umur | Persepsi | | |
|-------|----------|-------|----|
| | yakin | tidak | |
| 15-21 | 11 | 4 | 15 |
| 22-40 | 36 | 5 | 41 |
| Total | 47 | 9 | 56 |

Lampiran 7. Lembar Kuesener *pre-test***Kuisisioner Asupan Suplemen****Nama** :**Usia** :**Jenis kelamin** :**Gym** :

Isilah Kuisisioner Berikut dengan Memberikan Tanda (√) Pada Jawaban yang Paling Sesuai dengan Pendapat Anda!

1. Sudah berapa lama Anda menekuni olah raga fitness/ angkat beban ?
 < 6 bulan
 6-12 bulan
 > 1 tahun
2. Apakah Anda mengonsumsi suplemen ?
 Ya
 Tidak
3. Jenis suplemen apa yang Anda konsumsi ? (tuliskan merek suplemen yang Anda konsumsi)
 Tablet
 Bubuk
 Cair
4. Kapan Anda mengonsumsi suplemen ?
 Sebelum latihan
 Sesudah latihan
 Sebelum dan sesudah latihan
 Sebelum tidur

5. Berapa banyak Anda mengonsumsi suplemen ?

- <10 gram
- 10-25 gram
- >25gram

6. Jika anda sedang tidak dalam jadwal latihan, bagaimana porsi konsumsi terhadap suplemen ?

- Tetap
- Berkurang
- Tidak mengonsumsi

7. Apa tujuan anda mengonsumsi suplemen ?

- Meningkatkan stamina
- Menambah semangat
- Menghilangkan rasa lelah
- Meningkatkan massa otot
- Membakar lemak

8. Apakah khasiat dari suplemen yang Anda konsumsi terbukti ?

- Ya
- Tidak

9. Apakah Anda mempunyai informasi mengenai efek positif atau negatif dari suplemen yang Anda konsumsi dan dari mana ?

- Ya, dari: media cetak media elektronik instruktur / pelatih
- teman kemasan
- Tidak

10. Jika Anda tidak mengkonsumsi suplemen pada jadwal latihan Anda adakah efek negatif yang Anda rasakan ?

- [] Ya, yaitu : [] tidak bertenaga [] tidak bersemangat [] merasa lelah
 [] otot terasa kendur
 [] Tidak

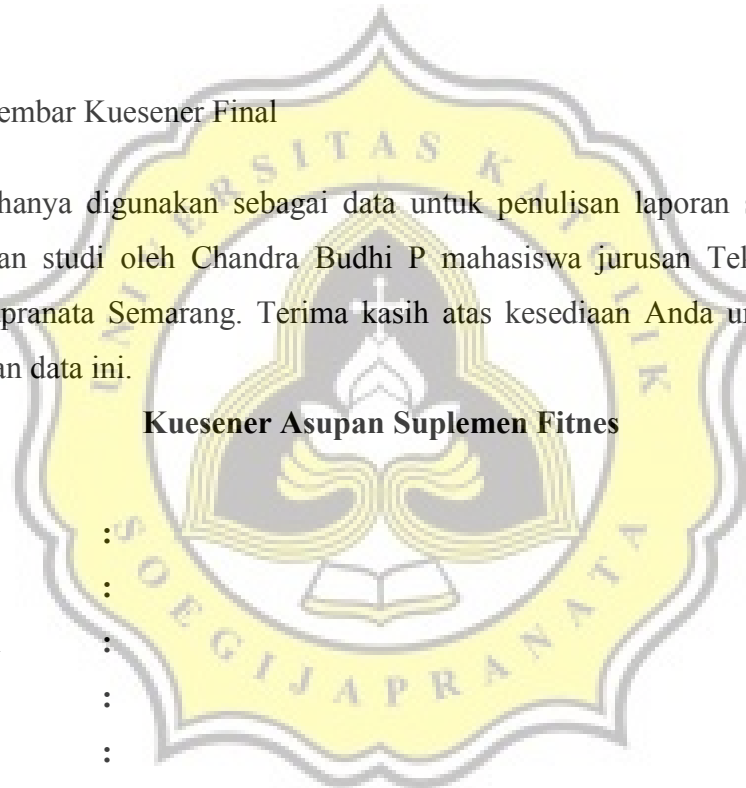
Terimakasih atas partisipasi Anda

Lampiran 8. Lembar Kuesener Final

Kuesener ini hanya digunakan sebagai data untuk penulisan laporan skripsi, sebagai syarat kelulusan studi oleh Chandra Budhi P mahasiswa jurusan Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Semarang. Terima kasih atas kesediaan Anda untuk membantu dalam pengisian data ini.

Kuesener Asupan Suplemen Fitnes

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Berat badan :
Gym :



Isilah kuesener berikut dengan memberikan tanda (√) dan mengisi titik-titik yang ada dengan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda!

1. Sudah berapa lama Anda menekuni olah raga fitnes/ angkat beban ?

- [] < 6 bulan
 [] 6-12 bulan
 [] > 1 tahun

2. Dalam seminggu berapa kali Anda latihan.....

3. Berapa jam setiap kali Anda latihan.....
4. Apakah Anda pernah mengonsumsi suplemen protein?
 pernah
 tidak pernah
5. Apakah Anda mengonsumsi suplemen ?
 Ya
 Tidak, langsung ke pertanyaan no 16-19
6. Kapan awal Anda mulai konsumsi suplemen protein.....(bulan/tahun) lalu.
7. Jenis suplemen apa yang Anda konsumsi ? (tuliskan merek suplemen yang Anda konsumsi)
 Tablet
 Bubuk
 Cair
8. Kapan Anda mengonsumsi suplemen ?
 Sebelum latihan
 Sesudah latihan
 Sebelum dan sesudah latihan
 Sebelum tidur
9. Apakah suplemen yang Anda konsumsi sesuai dengan dosis yang dianjurkan produsen?
 sesuai
 lebih sedikit.....gr, mengapa?.....
 lebih banyak..... gr, mengapa?.....
10. Berapa banyak Anda mengonsumsi suplemen ?

- <60 gram
- 60-75 gram
- >75gram

11. Sejak awal mengkonsumsi sampai sekarang dosis suplemen protein yang Anda konsumsi meningkat/ menurun? Dari.....gram menjadi.....gram

12. Jika anda sedang tidak dalam jadwal latihan, bagaimana porsi konsumsi terhadap suplemen ?

- Tetap
- Berkurang
- Tidak mengkonsumsi

13. Apa tujuan anda mengkonsumsi suplemen ?

- Meningkatkan stamina
- Menambah semangat
- Menghilangkan rasa lelah
- Meningkatkan massa otot
- Membakar lemak

14. Menurut Anda apakah khasiat dari suplemen yang Anda konsumsi terbukti ?

- Ya, setelah.....bulan
- Tidak

15. Apakah efek langsung yang Anda rasakan setelah mengkonsumsi suplemen protein

16. Apakah Anda yakin bahwa mengkonsumsi suplemen fitnes aman bagi kesehatan tubuh?

- Ya
- Tidak

17. Apakah Anda sudah pernah mencoba mengkonsumsi suplemen ?

pernah

tidak

18. Apa alasan Anda untuk tidak mengonsumsi suplemen?

tidak memerlukan

suplemen tidak ada efeknya bagi tubuh

harganya mahal

takut efek negatif yang akan ditimbulkan

tidak suka dengan rasanya

19. Apakah Anda mempunyai informasi mengenai efek positif dari suplemen yang Anda konsumsi dan dari mana ?

Ya, dari: media cetak media elektronik instruktur / pelatih

teman kemasan

Tidak

20. Apakah Anda mempunyai informasi mengenai efek negatif dari suplemen yang Anda konsumsi dan dari mana ?

Ya, dari: media cetak media elektronik instruktur / pelatih

teman kemasan

Tidak

21. Jika Anda tidak mengonsumsi suplemen pada jadwal latihan Anda adakah efek negatif yang Anda rasakan ?

Ya, yaitu : tidak bertenaga tidak bersemangat merasa lelah

otot terasa kendur

Tidak

Terimakasih atas partisipasi Anda