


## LAMPIRAN

## Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi



**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
**FAKULTAS SAINS DAN KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI S-1 FARMASI**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B 37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
 II : Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp/ Fax. (031) 8289637, Surabaya, 60234

---

**LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/SKRIPSI\***

Nama : Robiatul Adawiyah  
 NIM : 104010037  
 Judul : Perbandingan Suplemen Creatine Monohydrate dan Jus Semangka  
 kuning untuk meningkatkan Daya tahan dan  
 kecepatan lari.

Nama DPU : Apt. Ira purbasari, M. Farm. Klin  
 Nama DPA : Intan Ayu k. p. S.Si, M.Si

No.	Hari/Tgl	Kegiatan yang diselesaikan/ dikonsultasikan	Hasil	Keterangan, paraf/ttd DPU/DPA
1	08/06/2023	Konsultasi Bab I & data penelitian	revisi Bab I	
2	10/02/2023	Pembahasan dosis II	ACC	
3	13/03/2023	Konsultasi data Penelitian (IMT)	ACC	
4	24/02/2023	Konsultasi data Hasil Penelitian	Revisi data hasil penelitian	

**\*Pilih salah Satu**



**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS SAINS DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 FARMASI**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B 37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
II : Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp/ Fax. (031) 8289637. Surabaya, 60234

**LEMBAR BIMBINGAN ~~PROPOSAL~~ SKRIPSI/SKRIPSI\***

Nama : Robiatul Adawiyah  
 NIM : 199010037  
 Judul : Perbandingan Suplemen Creatine Monohidrat dan Jus  
 Semangka Kuning Untuk Meningkatkan Daya Tahan  
 dan Kecepatan Lari.  
 Nama DPU : Apt. Ira Purbosari, M. Farm. Klin  
 Nama DPA : Intan Ayu K. P., S. Si., M. Si

No.	Hari/Tgl	Kegiatan yang diselesaikan/ dikonsultasikan	Hasil	Keterangan, paraf/ttd DPU/DPA
1.	08/02 2023	Pembahasan dosir I	Revisi	J. Kraus
2.	10/02 2023	Pembahasan dosir II	Acc	J. Kraus
3.	13/02 2023	Konsultasi data penelitian (mt)	Acc	Jh
4.	20/02 2023	Konsultasi data hasil penelitian	Revisi data hasil penelitian	Jh
5.	08/06 2023	Bimbingan Bab IV	Revisi Bab IV	Jh

\*Pilih salah Satu

## Lampiran 2. Format Revisi Skripsi

## FORM REVISI PROPOSAL SKRIPSI/SKRIPSI\*

Nama : Robiah Adawiyah  
 NIM : 194010037  
 Judul : Perbandingan Suplemen Creatine monohydrate dan Jus semangka kuning untuk Meningkatkan daya tahan dan kecepatan lari

Telah menghadap pada :

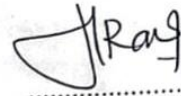
Tanggal

TTD

Dosen Pembimbing Utama

Ap. Ira Ribosesti, S.farm, U.farm, Klin.  
 NIDN 07090981103

24/07/2023



Dosen Pembimbing Anggota

Intan Ayu K.P., S.si., U.si  
 NIDN 0731058803

24/7<sup>23</sup>


Dosen Penguji

Ap. Nadya Ambarwati, U.farm  
 Npp: 2207939

24/7<sup>23</sup>


\*Pilih salah satu



## Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
**FAKULTAS SAINS DAN KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI S1 FARMASI**  
 Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya  
 Keputusan MENKUMHAM RI NO. AHU-0000485.AH.01.08.Tahun 2019  
 Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII-4 Surabaya 60234 Telp. (031) 8281181  
<http://www.farmasi.unipasby.ac.id>

Surabaya, 3 Februari 2023

Nomor : 031/S1.Farm/S.Kel/II/2023  
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian & Pengambilan Data

Kepada Yth.  
 Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
 Fakultas Pedagogi dan Psikologi (FPP)  
 Universitas PGRI Adi Buana  
 Surabaya

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi oleh mahasiswi Progam Studi S1 Farmasi Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, maka dengan ini kami bermaksud memohon dengan hormat bantuan dari bapak / Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi (FPP) Universitas PGRI Adi Buana untuk memberikan izin penelitian dan pengambilan data atas nama mahasiswa di bawah ini :

1. Nama : Robiatul Adawiyah
2. NIM : 194010037
3. Program : Sarjana Farmasi
4. Judul : Perbandingan Suplemen Creatine Monohydrat dan Jus Semangka Kuning Untuk Meningkatkan Daya Tahan dan Kecepatan Lari Penelitian
5. Lokasi : Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Penelitian (FPP) Universitas PGRI Adi Buana
6. Waktu : Februari-April 2023 Penelitian

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Menyetujui,  
 Ketua Prodi



apt. Asfi Wido Mukti, S.Farm., M.Farm.Klin.  
 NIDN : 0725098904

## Lampiran 4 Kode etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**FAKULTAS SAINS DAN KESEHATAN**  
**FACULTY OF SCIENCE AND HEALTH**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**

**"ETHICAL APPROVAL"**  
 No : 007-KEPK

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

*The Committee of Ethical Approval in the Faculty of Science and Health Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, with regards of the protection of Human Rights and welfare in health research, carefully reviewed the research protocol entitled:*

**"PERBANDINGAN SUPLEMEN CREATINE MONOHYDRAT DAN JUS SEMANGKA KUNING UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN LARI"**

**Peneliti Utama** : Robiatul Adawiyah  
*Principal Investigator*  
**Nama Institusi** : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
*Name of the Institution*  
**Unit / Lembaga / Tempat Penelitian** : Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi (FPP) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
*Setting of Research*

**Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas melalui Dipercepat.**  
*And approved the above-mentioned protocol with Expedited.*

Surabaya, 16 Februari 2023  
  
**Dr. Ira Purbosari, S.Farm., M.Farm**  
**NIDN. 0709098103**

*\*Masa berlaku 1 Tahun*  
*1 Year validity period*

**LAMPIRAN****Lampiran 5. *Informed Consent*****PERNYATAAN PERSETUJUAN***Inform Consent*

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Farmasi Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Judul Penelitian : ” Perbandingan Suplemen *Creatine Monohydrate* dan Jus Semangka Kuning Untuk Meningkatkan Daya Tahan dan Kecepatan Lari”.

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya. Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian.

Surabaya, 10 Maret 2023

Responden

**Lampiran 6.** Lembar Pengumpul Data

LPD Creatin Monohidrat

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
1	Jd	170	55	23	Tidak	Tidak	Tidak	100 bpm	98%	125/84 mmHg	7 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alcohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
2	Sy	167	64	20	Tidak	Tidak	Tidak	98 bpm	99%	115/77 mmHg	8 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
3	Bn	160	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	98 bpm	100%	120/80 mmHg	10 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
4	En	170	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	69 bpm	98%	110/76 mmHg	11 detik	6.1 gram



No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
5	Br	170	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	100 bpm	97%	119/74 mmHg	9 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
6	Ai	170	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	95 bpm	98%	120/83 mmHg	11 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
7	Di	173	56	23	Tidak	Tidak	Tidak	67 bpm	100%	122/79 mmHg	10 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
8	Gr	172	69	20	Tidak	Tidak	Tidak	100 bpm	96%	115/71 mmHg	10 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
9	In	177	54	20	Tidak	Tidak	Tidak	96 bpm	97%	117/78 mmHg	11 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
10	Ps	180	65	22	Tidak	Tidak	Tidak	55 bpm	98%	120/80 mmHg	9 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
11	Sn	170	54	20	Tidak	Tidak	Tidak	99 bpm	99%	125/86 mmHg	8 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
12	Wi	172	70	23	Tidak	Tidak	Tidak	100 bpm	99%	114/74 mmHg	11 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
13	Ik	172	69	23	Tidak	Tidak	Tidak	98 bpm	97%	118/77 mmHg	10 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
14	Al	165	65	22	Tidak	Tidak	Tidak	82 bpm	98%	120/82 mmHg	9 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
15	Fz	171	60	19	Tidak	Tidak	Tidak	88 bpm	99%	118/72 mmHg	9 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
16	An	164	61	19	Tidak	Tidak	Tidak	90 bpm	98%	112/70 mmHg	9 detik	6.1 gram



No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
17	Is	170	60	21	Tidak	Tidak	Tidak	99 bpm	99%	120/87 mmHg	8 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
18	Rm	170	61	21	Tidak	Tidak	Tidak	86 bpm	98%	123/78 mmHg	12 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
19	Gf	172	65	21	Tidak	Tidak	Tidak	90 bpm	99%	125/72 mmHg	10 detik	6.1 gram

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
20	Md	170	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	99 bpm	100%	122/90 mmHg	10 detik	6.1 gram

## LPD Jus semangka

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Meerokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
1	Jd	170	55	23	Tidak	Tidak	Tidak	112 bpm	97%	145/84 mmHg	9 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
2	Sy	167	64	20	Tidak	Tidak	Tidak	90 bpm	85%	131/77 mmHg	10 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
3	Bn	160	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	100 bpm	88%	120/90 mmHg	11 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
4	En	163	65	20	Tidak	Tidak	Tidak	97 bpm	90%	129/66 mmHg	12 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
5	Br	171	64	19	Tidak	Tidak	Tidak	81 bpm	82%	119/79 mmHg	10 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
6	Ai	164	61	19	Tidak	Tidak	Tidak	98 bpm	97%	126/83 mmHg	12 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat ginjal	Gaya hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
7	Di	173	56	23	Tidak	Tidak	Tidak	98 bpm	79%	112/90 mmHg	13 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
8	Gr	172	69	20	Tidak	Tidak	Tidak	95 bpm	89%	123/79 mmHg	15 detik	500 ml



No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
9	In	177	64	20	Tidak	Tidak	Tidak	112 bpm	99%	128/80 mmHg	13 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
10	Ps	180	65	22	Tidak	Tidak	Tidak	99 bpm	98%	125/80 mmHg	9 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
11	Sn	170	54	20	Tidak	Tidak	Tidak	100 bpm	90%	110/86 mmHg	10 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
12	Wi	172	70	23	Tidak	Tidak	Tidak	85 bpm	100%	128/84 mmHg	12 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
13	Ik	172	69	23	Tidak	Tidak	Tidak	86 bpm	95 %	126/76 mmHg	10 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
14	Al	165	65	22	Tidak	Tidak	Tidak	88 bpm	88 %	122/82 mmHg	13 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
15	Fz	171	60	19	Tidak	Tidak	Tidak	98 bpm	97 %	127/90 mmHg	12 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
16	An	164	61	19	Tidak	Tidak	Tidak	91 bpm	85%	129/90 mmHg	11 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
17	Is	170	60	21	Tidak	Tidak	Tidak	90 bpm	87%	117/87 mmHg	14 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
18	Rm	170	61	21	Tidak	Tidak	Tidak	95 bpm	98%	119/78 mmHg	15 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
19	Gf	172	65	21	Tidak	Tidak	Tidak	112 bpm	79%	120/75 mmHg	13 detik	500 ml

No	Nama	BB	TB	Umur	Riwayat Ginjal	Gaya Hidup		Parameter Daya Tahan				Dosis
						Merokok	Alkohol	Denyut Nadi	SpO <sub>2</sub>	Tekanan Darah	Kec. Lari	
20	Md	170	61	22	Tidak	Tidak	Tidak	112 bpm	98%	127/90 mmHg	14 detik	500 ml



**Lampiran 7. Data Perhitungan IMT**

1. Jd :  $\frac{55}{1,70 \times 1,70} = 19,0$  (Normal).
2. Sy :  $\frac{64}{1,68 \times 1,68} = 22,6$  (Normal)
3. Bn :  $\frac{61}{1,60 \times 1,60} = 23,8$  (Normal)
4. En :  $\frac{65}{1,63 \times 1,63} = 23$  (Normal)
5. Br :  $\frac{64}{1,71 \times 1,71} = 21,8$  (Normal)
6. Ai :  $\frac{61}{1,64 \times 1,64} = 22,6$  (Normal)
7. Di :  $\frac{56}{1,73 \times 1,73} = 18,7$  (Normal)
8. Gr :  $\frac{69}{1,72 \times 1,72} = 23,3$  (Normal)
9. In :  $\frac{64}{1,77 \times 1,77} = 20,4$  (Normal)
10. Ps :  $\frac{58}{1,62 \times 1,62} = 22,1$  (Normal)
11. Sn :  $\frac{54}{1,70 \times 1,70} = 18,6$  (Normal)
12. Wi :  $\frac{70}{1,72 \times 1,72} = 23,7$  (Normal)
13. Ik :  $\frac{69}{1,72 \times 1,72} = 23,3$  (Normal)
14. Al :  $\frac{65}{1,65 \times 1,65} = 23,8$  (Normal)
15. Fz :  $\frac{60}{1,71 \times 1,71} = 20,5$  (Normal)
16. An :  $\frac{61}{1,64 \times 1,64} = 22,7$  (Normal)
17. Is :  $\frac{69}{1,72 \times 1,72} = 23,3$  (Normal)
18. Rm :  $\frac{61}{1,70 \times 1,70} = 21,1$  (Normal)
19. Tm :  $\frac{65}{1,72 \times 1,72} = 22$  (Normal)
20. Jn :  $\frac{61}{1,70 \times 1,70} = 21,1$  (Normal)

**Lampiran 8. Tempat Pelaksanaan Penelitian**

**Lampiran 9.** *Jus Semangka Kuning*



**Lampiran 10. Creatine Monohydrate**





### Lampiran 11. Pengecekan Tensimeter



## Lampiran 12. Pengecekan Oximeter

