

**SURAT TUGAS**  
**Nomor : 0071/A/ST/Fikes/IX/2023**

Kami yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya, S. Gz., Dietisien., MPH

NIK : 1200710038

Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Menugaskan kepada :

Nama  
1. Dr. Arif Sabta Aji, S.Gz  
2. Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH  
3. Nadhea Alressyanne Hindarta, S.Gz., M.Gizi

Jabatan : Dosen Program Studi S1 Gizi

Unit Kerja : Program Studi S1 Gizi

Maksud dan Tujuan : Pelatihan Sportifitness 'Gizi Olahraga Prestasi dan Kebugaran'

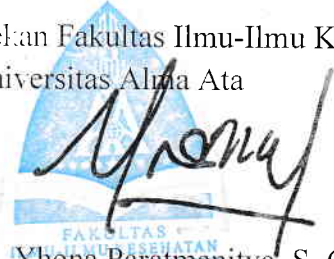
Waktu : 21 - 24 September 2023

Tempat : Daring

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 September 2023

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata

  
Dr. Yhona Paratmanitya, S. Gz., Dietisien., MPH

Tembusan :

1. Dir. SDM
2. Ybs
3. Arsip

Sekretariat .  
D'east Townhouse No. A2, Jalan Pedurenan,  
Cisalak Ps., Cimanggis, Depok, Jawa Barat  
16452 – Indonesia.  
Telepon: 08170175235  
Email: [dpp.isna@gmail.com](mailto:dpp.isna@gmail.com)  
Website: [www.isna-persagi.id](http://www.isna-persagi.id)



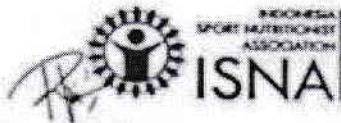
## KWITANSI WORKSHOP

Telah terima dari

Nama	:	Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH
Asal Instansi	:	Universitas Alma Ata
Uang Sejumlah	:	Rp. 2.700.000 (Dua juta tujuh ratus ribu rupiah)
Keperluan	:	Membayar workshop Sportifitness VIII Gizi Olahraga Prestasi dan Gizi Olahraga Kebugaran

Jakarta, 21 September 2023

Ketua ISNA



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes  
No. KTA. 31.74 09081971 00025

Ketua Panitia

Maulana Malik Ibrahim, S.Gz  
No. KTA. 32050501199401000

Sekretariat .  
D'east Townhouse No. A2, Jalan Pedurenan,  
Cisalak Ps., Cimanggis, Depok, Jawa Barat  
16452 – Indonesia.  
Telepon: 08170175235  
Email: [dpp.isna@gmail.com](mailto:dpp.isna@gmail.com)  
Website: [www.isna-persagi.id](http://www.isna-persagi.id)



## KWITANSI WORKSHOP

Telah terima dari

Nama	:	Dr. Arif Sabta Aji
Asal Instansi	:	Universitas Alma Ata
Uang Sejumlah	:	Rp. 2.700.000 (Dua juta tujuh ratus ribu rupiah)
Keperluan	:	Membayar workshop Sportifitness VIII Gizi Olahraga Prestasi dan Gizi Olahraga Kebugaran

Jakarta, 21 September 2023

Ketua ISNA



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes  
No. KTA. 31.74 09081971 00025

Ketua Panitia

Maulana Malik Ibrahim, S.Gz  
No. KTA. 32050501199401000

Sekretariat .  
D'east Townhouse No. A2, Jalan Pedurenan,  
Cisalak Ps., Cimanggis, Depok, Jawa Barat  
16452 – Indonesia.  
Telepon: 08170175235  
Email: [dpp.isna@gmail.com](mailto:dpp.isna@gmail.com)  
Website: [www.isna-persagi.id](http://www.isna-persagi.id)



## KWITANSI WORKSHOP

Telah terima dari

Nama	:	Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz., M.Gz.
Asal Instansi	:	Universitas Alma Ata
Uang Sejumlah	:	Rp. 2.700.000 (Dua juta tujuh ratus ribu rupiah)
Keperluan	:	Membayar workshop Sportifitnes VIII Gizi Olahraga Prestasi dan Gizi Olahraga Kebugaran

Jakarta, 21 September 2023

Ketua ISNA



  
  
**Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes**  
No. KTA. 31.74 09081971 00025

Ketua Panitia

  
**Maulana Malik Ibrahim, S.Gz**  
No. KTA. 32050501199401000

## DAFTAR HADIR

Acara : Pelatihan Sportifitnes 'Gizi Olahraga Prestasi dan Kebugaran'  
Waktu : 21-24 September 2023  
Tempat : Daring .  
Keterangan :

No	Nama	Instansi	Tanda Tangan	
1.	Dr-Arif Sabta Aji	UAA	1.	
2.	Henni Dwi Herawati	UAA		2. 
3.	Nadhea Alriessyanne	UAA	3. 	
				4.
			5.	
				6.
			7.	
				8.
			9.	
				10.





# SPORTIFITNESS VIII

## SHORT COURSE & WORKSHOP

DIBERIKAN KEPADA

**Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H**

SEBAGAI

**PESERTA**

SHORT COURSE & WORKSHOP SPORTIFITNESS VIII diselenggarakan pada tanggal 21 September - 24 September 2023 dengan jumlah 32 jam pelatihan @60 menit senilai 4 Satuan Kredit Profesi (SKP) PERSAGI (GIZI OLAHRAGA KEBUGARAN dan PRESTASI)

Akreditasi PERSAGI : 1188/DPP-PERSAGI/SK/X/2023

Peserta 4 SKP



**Rudatin, SSt, MK, SKM. MSi**

Ketua Umum DPP PERSAGI



**Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes**

Ketua Indonesia Sport Nutritionist  
Association (ISNA)



**Maulana Malik Ibrahim, S.Gz**

Ketua Panitia SPORTIFITNESS VIII



# Kurikulum Gizi Olahraga Kebugaran (GOK) dan Gizi Olahraga Prestasi (GOP) Sportifitness 8



No	MATERI PELATIHAN GIZI OLAHRAGA KEBUGARAN	JPL
1	Konsep Kebugaran (Komposisi Tubuh)	1
2	Konsep Kebugaran (Daya tahan kardiovaskular dan Otot rangka)	1
3	Konsep Wellness Program (Teori)	1
4	Konsep Wellness Program (Studi kasus)	1
5	Prinsip Keseimbangan Energi dan Defisit Kalori	1
6	Prinsip Berat Badan Ideal dan Komposisi Tubuh	1
7	Suplemen Kebugaran	2
8	Prinsip Diet untuk <i>Body Slim</i>	1
9	Prinsip Latihan Fisik untuk <i>body slim</i>	1
10	Prinsip Diet untuk <i>Body Building</i>	1
11	Prinsip Latihan Fisik untuk <i>body building</i>	1
12	Praktek melakukan Pemeriksaan Komposisi tubuh	1
13	Studi Kasus Diet Penurunan Berat Badan dan Perbaikan Komposisi Tubuh	1
14	Tes Kebugaran	1
15	Pembahasan hasil test kebugaran	1
	<b>TOTAL JPL</b>	<b>16</b>

No	MATERI PELATIHAN GIZI OLAHRAGA PRESTASI	JPL
1	Pengantar Organisasi Keolahragaan	1.5
2	Pengantar <i>Sport Medicine</i>	1.5
3	Psikologi Atlet	1
4	Antropometri Atlet (Teori)	1
5	Antropometri Atlet (Praktik)	1
6	<i>Biokimia dan Fisik Klinis Atlet</i>	1
7	Metabolisme energi dan konsep ergosistema (teori)	1
8	Kebutuhan Zat Gizi Makro (Teori)	1
9	Kebutuhan Zat Gizi Makro (Studi Kasus)	1
10	Kebutuhan Zat Gizi Mikro (Teori)	1
11	Kebutuhan Zat Gizi Mikro (Studi Kasus)	1
12	Status Hidrasi dan Kebutuhan Cairan pada Atlet	1
13	Periodisasi Gizi	1
14	Asuhan Gizi pada Atlit (Praktik)	2
	<b>TOTAL JPL</b>	<b>16</b>