

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *SMOOTHIES* PIAGA (BUAH PISANG
AMBON DAN BUAH NAGA MERAH) TERHADAP KADAR ASAM
LAKTAT DARAH SEBAGAI INDIKATOR KELELAHAN PADA ATLET
SEPAK BOLA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



**DEWI SULISTYANINGSIH
P07131218027**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *SMOOTHIES* PIAGA (BUAH PISANG
AMBON DAN BUAH NAGA MERAH) TERHADAP KADAR ASAM
LAKTAT DARAH SEBAGAI INDIKATOR KELELAHAN PADA ATLET
SEPAK BOLA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



**DEWI SULISTYANINGSIH
P07131218027**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Naskah Publikasi

**PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIES PIAGA (BUAH PISANG
AMBON DAN BUAH NAGA MERAH) TERHADAP KADAR ASAM
LAKTAT DARAH SEBAGAI INDIKATOR KELELAHAN PADA ATLET
SEPAK BOLA**

Disusun Oleh:

Dewi Sulistyarningsih

NIM. P07131218027

Naskah Publikasi ini disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Menyetujui,
Pembimbing Utama



Nur Hidayat, SKM, M.Kes.
NIP.196804021992031003

Pembimbing Pendamping



Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH
NIP.198004052008122002

Yogyakarta, Juli 2022
Ketua Jurusan



Dr. Ir. Made Ali Gunawan, M.Si
NIP.196303241986031001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIES PIAGA (BUAH PISANG
AMBON DAN BUAH NAGA MERAH) TERHADAP KADAR ASAM
LAKTAT DARAH SEBAGAI INDIKATOR KELELAHAN PADA ATLET
SEPAK BOLA**

Disusun Oleh:

Dewi Sulistyaningsih

NIM. P07131218027

Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Menyelesaikan Studi
di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....

Menyetujui,
Pembimbing Utama



Nur Hidayat, SKM, M.Kes.
NIP.196804021992031003

Pembimbing Pendamping



Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH
NIP.198004052008122002

Yogyakarta, Juli 2022
Ketua Jurusan



Dr. Ir. Made Afid Gunawan, M.Si
NIP.196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIES PIAGA (BUAH PISANG AMBON
DAN BUAH NAGA) TERHADAP KADAR ASAM LAKTAT DARAH
SEBAGAI INDIKATOR KELELAHAN KERJA PADA ATLET SEPAK BOLA”**

Disusun Oleh
DEWI SULISTYANINGSIH
NIM.P07131218027

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 17 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

(.....)

Anggota,
Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH
NIP. 198007192001122001

(.....)

Anggota,
Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi
NIP. 198004052008122002

(.....)

Jakarta, Juli 2022
Ketua Jurusan



Dr. Ir. Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dewi Sulistyaningsih

NIM : P07131218027

Tanda tangan :

Tanggal : Juli 2022

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DEWI SULISTYANINGSIH
NIM : P07131218027
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusvie Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Pemberian *Smoothies* Piaga (Buah Pisang Ambon Dan Buah Naga) Terhadap Kadar Asam Laktat Darah Sebagai Indikator Kelelahan Kerja Pada Atlet Sepak Bola”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal :

Yang menyatakan

Materai 10000

DEWI SULISTYANINGSIH

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Proposal skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan

terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M Kes, Direktur Poltekkes Kemenkes
Yogyakarta
2. Bapak Dr. IR. I Made Alit Gunawan, Ketua Jurusan
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.SiT., M Kes., Ketua Prodi Sarjana Terapan
Gizi dan Dietetika
4. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes, Pembimbing Utama
5. Ibu Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH, Pembimbing Pendamping
6. Ibu Rini Wuri Astuti, S.SiT, M. Gizi, Penguji
7. Pimpinan Lahan Penelitian
8. Subyek penelitian dan pihak yang membantu penelitian
9. Bapak yang selalu ada disetiap keadaan saya

10. Ibu Sri Wahyuning, Ibu Anik Yuliawati, Bapak Heri Waluyo selaku Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
11. Untuk kakak saya Tika Triana, Rizky Puspasari, Benny Yuliarko dan seluruh Mas saya yang tak bisa disebutkan satu persatu.
12. Untuk sahabat saya Puput Palera, Faridatul Jazilah, Willis Rizky Safitri, Maria Ulfa, Novita Khusnul Munawarah, Rizka Andini, Gusti Ayu Gita Maheswari, Salsabila Mufidati dan teman – teman jurusan gizi khususnya prodi sarjana terapan gizi dan dietetika tahun 2018 yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | Error! Bookmark not defined. |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN | Error! Bookmark not defined. |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | 3 |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI | 7 |
| KATA PENGANTAR | 8 |
| ABSTRAK | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRACT | Error! Bookmark not defined. |
| BAB 1 PENDAHULUAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| D. Ruang Lingkup | Error! Bookmark not defined. |
| E. Manfaat Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| F. Keaslian Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| G. Produk Yang Dihasilkan | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |
| A. Telaah Pustaka | Error! Bookmark not defined. |
| B. Kerangka Teori | Error! Bookmark not defined. |
| C. Kerangka Konsep | Error! Bookmark not defined. |
| D. Hipotesis | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III METODE PENELITIAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Jenis dan Desain Penelitian | Error! Bookmark not defined. |

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| B. | Populasi dan Sampel | Error! Bookmark not defined. |
| C. | Waktu dan Tempat..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. | Variabel Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| E. | Definisi Operasional Variabel Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| F. | Jenis dan Teknik Pengumpulan data..... | Error! Bookmark not defined. |
| G. | Alat Ukur / Instrumen dan Bahan Penelitian | Error! Bookmark not defined. defined. |
| H. | Prosedur Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| I. | Manajemen Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| J. | Etika Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | Error! Bookmark not defined. |
| A. | Gambaran Umum | Error! Bookmark not defined. |
| B. | Pelaksanaan Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. | Hasil Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. | Pembahasan..... | Error! Bookmark not defined. |
| E. | Keterbatasan Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | | Error! Bookmark not defined. |
| A. | Kesimpulan..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. | Saran | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | | Error! Bookmark not defined. |
| LAMPIRAN | | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR TABEL

Halaman

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 2. Produk yang dihasilkan | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3. Kandungan gizi pisang ambon per 100 gram | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4. Kandungan Gizi Jus Pisang Ambon dan Jus Pisang Raja | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 5. Kandungan Gizi Buah Naga Merah | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 6. Spesifikasi Bahan Buah Pisang Ambon Dan Buah Naga..... | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 7. Kandungan Gizi Piaga (Buah Pisang Ambon Dan Buah Naga Merah) | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 8. Hasil Recall 24 jam Responden | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 9. Kandungan Karbohidrat dan Kalium Pada Piaga .. | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 10. Hasil Pengukuran Asam Laktat Pada Responden | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Data | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 12. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR GAMBAR

Halaman

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Gambar 1. Kerangka Teori Pemberian Minuman Smoothies Piaga (Pisang Ambon Dan Naga) Terhadap Kadar Asam Laktat Darah Sebagai Indikator Kelelahan Pada Atlet Sepak Bola | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 2. Kerangka konsep pemberian smoothies piaga (buah pisang ambon dan buah naga merah) terhadap kadar asam laktat darah sebagai indikator kelelahan pada atlet sepak bola | Error! Bookmark not defined. |

Gambar 3. Desain Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. Cara Pembuatan *Smoothies* Piaga (Buah Pisang Ambon Dan Buah Naga Merah) **Error! Bookmark not defined.**