

SKRIPSI
**PENGARUH PEMBERIAN *SPORT DRINK* “MASEM” FORMULA MADU
DAN SEMANGKA KUNING (*CITRULLUS LANATUS*) TERHADAP
STATUS HIDRASI ATLET SEPAK BOLA**



SELVY DWI KURNIAWATI

P07131220032

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2024

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *SPORT DRINK* “MASEM” FORMULA MADU
DAN SEMANGKA KUNING (*CITRULLUS LANATUS*) TERHADAP
STATUS HIDRASI ATLET SEPAK BOLA**

“Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi
dan Dietetika”



SELVY DWI KURNIAWATI

P07131220032

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

JURUSAN GIZI

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA**

TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

"Pengaruh Pemberian *Sport Drink* "MASEM" Formula Madu dan Semangka Kuning (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola"

Disusun Oleh:

SELVY DWI KURNIAWATI

P07131220032

Telah disetujui oleh pembimbing:

Pada Tanggal: ... 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Nur Hidayat, SKM. M.Kes
NIP. 196102031985012001

Pembimbing Pendamping,



Isti Suryani, DCN. M. Kes
NIP. 196510031989022001

Yogyakarta, ... 2024
Ketua Jurusan Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Pemberian *Sport Drink* "MASEM" Formula Madu dan Semangka Kuning (*Citrillus Lanatus*) Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola"

Disusun Oleh
SELVY DWI KURNIAWATI
NIM. P07131220032

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: ..03..W.XX.....2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Rini Wuri Astuti, S.Si.T, M.Gizi
NIP.198004052008122002




(.....)

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



(.....)

Anggota,
Isti Suryani, DCN, M.Kes
NIP.196510031989022001



(.....)

Yogyakarta, 31..W.XX.....2024

Ketua Jurusan Gizi



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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Selvy Dwi Kurniawati

Nim : P07131220032

Tanda tangan : .....

Tanggal : 03 Mei 2024.....

NASKAH PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Selvy Dwi Kurniawati
NIM : P07131220032
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

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

Pengaruh Pemberian *Sport Drink* "MASEM" Formula Madu dan Semangka Kuning (*Citrillus Lanatus*) Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpa, 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 : 03 Mei 2024

Yang Menyatakan



(Selvy Dwi Kurniawati)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Nahkoda yang langguh itu tidak lahir di laut yang tenang, tapi lahir di laut yang penuh dengan ombak dan badai”

-Aditya Hadi

Alhamdulillah atas berkat Rahmat Allah SWT, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Cinta pertama dan panuatanku, Ayahanda Gunawan. Beliau adalah ayah yang hebat dalam keluarga, kasih sayang beliau sangat besar untuk penulis. Beliau berhasil mendidik penulis sehingga menjadi pribadi yang kuat dan Tangguh, memberikan semangat, dukungan berupa material maupun moral dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibunda Ngatini S.Pd. terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Mama menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih, sudah menjadi tempatku untuk pulang, ma.

3. Kedua saudaraku, Mas Yudhi Kurniawan S.Pd., Gr. dan Adek Fajar Tri Kurniawan yang selalu memberikan semangat dan bersama-sama membuat Papa dan Mama bangga.
4. Aldo Fernandi, yang selalu memberi inspirasi, motivasi, semangat untuk terus melangkah maju kedepan, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah, dan menjadi *support system* penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, doa yang senantiasa dilangitkan, dan seluruh hal baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
5. Sahabat seperjuanganku dari SMA hingga sekarang yaitu Dhea Salsa Della, Rika Diah Anggraini, dan Alif Adriani Puspitasari yang selalu memberikan *support* berupa semangat dan motivasi kepada penulis.
6. Teman seperjuangan dari awal hingga akhir kuliah, Zarita, Frisilia, Hanisa, Yeyen, dan Nida yang selalu membukakan jalan dari setiap kebuntuan. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, support, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini. Terimakasih atas dukungan dalam menyelesaikan masa studi dan telah banyak membantu selama proses dari awal skripsi ini hingga akhir. *See you on top, guys.*
7. Dan yang terakhir, terima kasih kepada diri penulis. Hebat bisa tetap berdiri tegap menghadapi segala liku hidup walau kadang jenuh dan ingin berhenti. Kamu keren dan hebat, Selvy.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Sport Drink* “MASEM” Formula Madu dan Semangka Kuning (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Status Hidrasi Pada Atlet Sepak Bola” dapat diselesaikan tepat waktu, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Gizi. Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Waluyo, STP, M.Kes., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes., sebagai pembimbing utama yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Isti Suryani, DCN, M.Kes., sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi., sebagai penguji yang telah banyak membantu memberikan saran dalam penyusunan skripsi

7. Teman-teman Sarjana Terapan Gizi 2020 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan masa studi dan telah banyak membantu selama proses dari awal skripsi hingga akhir.
8. Semua pihak yang memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta,2024

Selvy Dwi Kurniawati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
BAB I 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.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	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.
1. Olahraga Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2. Cairan Tubuh	Error! Bookmark not defined.
3. <i>Sport Drink</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Dehidrasi	Error! Bookmark not defined.
5. Pengukuran Status Hidrasi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.

- C. Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**
- D. Hipotesesis.....**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.**
 - 1. Populasi.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Sampel.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Waktu dan Tempat.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Tempat Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- D. Variabel Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Variabel Bebas**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Variabel Terikat**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Variabel Kontrol**Error! Bookmark not defined.**
- E. Definisi Operasioanal Variabel Penelitian....**Error! Bookmark not defined.**
- F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Jenis data.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Cara pengumpulan data.....**Error! Bookmark not defined.**
- G. Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- H. Pembuatan *Sport Drink* “MASEM”**Error! Bookmark not defined.**
- I. Prosedur Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Tahap persiapan penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Tahap pelaksanaan penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- J. Manjemen data.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Teknik Pengolahan Data**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Teknik Analisis Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- K. Etika Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- L. Kelemahan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**

- A. Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Pengkondisian Atlet.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Pelaksanaan Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

4. Karakteristik Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5. Perbedaan Status Hidrasi Atlet Sepak Bola Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi <i>Sport Drink</i> “MASEM” dan Air Putih	Error! Bookmark not defined.
6. Perbedaan Efektivitas <i>Sport Drink</i> “MASEM” Dibandingkan Dengan Air Putih Terhadap Peningkatan Status Hidrasi	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Pengkondisian Atlet 24 Jam.....	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Sport Drink</i> “MASEM” dibandingkan Dengan Air Putih	Error! Bookmark not defined.
4. Perbedaan Efektivitas <i>Sport Drink</i> “MASEM” Dibandingkan dengan Air Putih Terhadap Peningkatan Status Hidrasi	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

- Tabel 1. Produk Yang Dihasilkan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Spesifikasi Persyaratan Mutu Sport Drink**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Syarat Mutu Mineral (Natrium dan Kalium)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Kandungan Gizi Garam per 100 g**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Kandungan Madu per 100 g**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Komposisi Buah Semangka per 100 g**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Spesifikasi Pembuatan Sport Drink "MASEM"**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Kandungan Gizi Sport Drink "MASEM" per 1000 ml**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Pengkondisian Atlet 24 Jam.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10. Karakteristik Subjek Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11. Nilai min, maks, rerata dan standar deviasi Konsumsi Cairan Sehari**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 12. Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Intervensi Sport Drink "MASEM" dan Air Putih**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 13. Kategori Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Intervensi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 14. Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Setelah diberikan Sport Drink "MASEM" dibandingkan Air Putih**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 15. Perbedaan Efektivitas Sport Drink "MASEM" dibandingkan dengan Air Putih Terhadap Peningkatan Status Hidrasi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Gambar Madu.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Gambar Semangka Kuning**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Indikator Warna Urine**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Kerangka Teori Pengaruh Intake Cairan Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Sport Drink “MASEM” Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Rancangan Percobaan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Identitas Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Formulir Pengkondisian Responden..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Formulir Food Recall 24 jam.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Anggaran Biaya Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.

