

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH DALAM
MENURUNKAN KELELAHAN FISIK:
REVIEW LITERATUR**



**EVA NUR KHOLIVAH
NIM. P07133216026**

**PRODI SARJANA TERAPAN SANITASI LINGKUNGAN
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH DALAM
MENURUNKAN KELELAHAN FISIK:
REVIEW LITERATUR**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan



**EVA NUR KHOLIVAH
NIM. P07133216026**

**PRODI SARJANA TERAPAN SANITASI LINGKUNGAN
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

“Pengaruh Pemberian *Booklet* dalam Penyuluhan terhadap Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Review Literatur untuk Pengembangan *Booklet* tentang Pemberantasan Sarang Nyamuk”

Disusun oleh:

ANNISA ADNIN AULIA

P07133215038


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

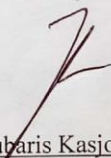
6 Mei 2020

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping


Dr. Agus Kharmayana Rubaya, SKM, MPH
NIP. 196608121989031001


Dr. Heru Subaris Kasjono, SKM, M.Kes
NIP. 196606211989021001

Yogyakarta, 2020
N. K. K. Jurusan Kesehatan Lingkungan

M. Mirza Fauzi, SST, M.Kes
NIP. 196702191991031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Pemberian *Booklet* dalam Penyuluhan terhadap Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Review Literatur untuk Pengembangan *Booklet* tentang Pemberantasan Sarang Nyamuk”

Disusun Oleh

ANNISA ADNIN AULIA
P07133216038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 12 Mei 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Sarjito Eko Windarso, SKM, M.P
NIP. 196507271988031002

(.....)

Anggota,
Dr. Agus Kharmayana Rubaya, SKM, MPH
NIP. 196608121989031001

(.....)

Anggota,
Dr. Heru Subaris Kasjono, SKM, M.Kes
NIP. 196606211989021001

(.....)

Yogyakarta, 2020




HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Eva Nur Kholivah

NIM : P07133216026

Tanda Tangan : 

Tanggal : 23 Juli 2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Eva Nur Kholivah
NIM : P07133216026
Program Studi : Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan
Jurusan : Kesehatan Lingkungan

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 Jus Buah dalam Menurunkan Fisik: Kajian Kepustakaan

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, menglihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Yogyakarta, Mei 2020

Yang Menyatakan



(Eva Nur Kholivah)

ABSTRACT

Background: Repeated activities will increase power expenditure and energy. The greater workload causes a person had a fatigue and will cause stress and occupational disease/work related disease. Based on International Labour Organization (2013) database, a person in the world dies every 15 seconds due to physical fatigue and 160 people had a work related disease. ILO survey results, mentioned that Indonesia is ranked second lowest in the world in the application of OSH, which is ranks 152th out of 153 countries. The application of rest periods with a balanced control of nutritional recovery will be more effective in reducing physical fatigue. Fulfillment of nutritional intake in the form of isotonic fluid, it can be by consuming fruit juice.

Objective: To find out the effect of giving fruit juice in reducing physical fatigue.

Method: This research is literature review. Conducted a literature review on 15 national research journals that met the inclusion criteria. Descriptive analysis is carried out then conclusions can be drawn and can provide appropriate advice.

Results: There are similarities and differences in each research journals, in each journal has advantages and disadvantages in the research method, especially in the procedure of the research. The results obtained that sweet orange juice, pineapple juice, red watermelon juice, and banana juice are effective in reducing physical fatigue in respondents. Giving fruit juice in that several research journals are also recommended for the fulfillment of body nutrition in reducing physical fatigue.

Conclusion: Fruit juice namely sweet orange juice, pineapple juice, red watermelon juice, and banana juice are effective in reducing physical fatigue in respondents with the requirements carried out controlling when giving it.

Keywords: Fruit juice and physical fatigue.

ABSTRAK

Latar belakang: Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Beban kerja yang semakin besar menyebabkan seseorang cepat mengalami kelelahan dan akan menimbulkan stress dan penyakit akibat kerja/kegiatan. Berdasarkan data *International Labour Organization* (2013), 1 orang di dunia meninggal setiap 15 detik karena kelelahan dan 160 orang mengalami sakit akibat kerja/aktivitas. Hasil survei ILO menyebutkan bahwa Indonesia berada pada peringkat dua terendah di dunia dalam penerapan K3, yaitu menempati urutan ke 152 dari 153 negara. Pemberlakuan waktu istirahat dengan diimbangi pengontrolan pemulihan gizi akan lebih efektif menurunkan kelelahan fisik. Pemenuhan asupan gizi dalam bentuk cairan isotonik, dapat dengan mengkonsumsi jus buah.

Tujuan: Mengetahuinya pengaruh pemberian jus buah dalam menurunkan kelelahan fisik.

Metode: Penelitian ini adalah Kajian Kepustakaan atau *Literature review*. Melakukan kajian kepustakaan pada 15 jurnal penelitian nasional yang sesuai kriteria inklusi. Dilakukan analisis deskriptif, kemudian ditarik kesimpulan dan dapat memberikan saran yang tepat.

Hasil: Terdapat persamaan dan perbedaan dari setiap jurnal penelitian, pada masing-masing jurnal memiliki kekurangan dan kelebihan dalam metode penelitian yaitu khususnya pada prosedur jalannya penelitian. Didapatkan hasil bahwa jus jeruk manis, jus nenas, jus semangka merah, dan jus pisang efektif dalam menurunkan kelelahan fisik pada responden. Pemberian jus buah pada beberapa jurnal penelitian disarankan untuk pemenuhan cairan gizi tubuh dalam menurunkan kelelahan fisik.

Kesimpulan: Jus buah yaitu jus jeruk manis, jus nenas, jus semangka merah, dan jus pisang efektif dalam menurunkan kelelahan fisik pada responden. Dengan persyaratan dilakukan kontroling saat pemberiannya.

Kata kunci: Jus buah dan kelelahan fisik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kesehatan Lingkungan Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak M. Mirza Fauzie, SST, M.Kes Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan.
3. Bapak Agus Karmayana Rubaya, SKM, ketua Prodi Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan Yogyakarta.
4. Ibu Siti Hani Istiqomah, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama skripsi.
5. Bapak Tuntas Bagyono, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping skripsi.
6. Ibu Sri Haryanti, SST, M.Si selaku penguji skripsi.
7. Orang tua penulis yaitu Bapak Muhayat dan Ibu Siti Supami selaku motivator utama yang senantiasa memberikan doa dan nasihat kepada penulis.
8. Kedua kakak penulis yaitu Mbak Dika dan Mas Rizal yang telah memberikan dukungan dan penghiburannya.
9. Keluarga Cendana yang terdiri dari Adnin, Regita, dan Candra yang selalu menjadi teman diskusi, menemani dan menjadi sahabat penulis.
10. Ethikopia yang menjadi tempat penulis menghabiskan waktu untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman dekat penulis yaitu Haris yang menjadi motivator dan menemani penulis dalam keadaan senang maupun susah selama di Yogyakarta.

Akhir kata, semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak terkait. Penulis mengharapkan masukan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk membantu menyempurnakan skripsi ini.

Yogyakarta, 27 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUT.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
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.
D. Ruang Lingkup.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kelelahan Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
B. Nenas.....	Error! Bookmark not defined.
C. Jeruk Manis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Tomat.....	Error! Bookmark not defined.
E. Semangka Merah.....	Error! Bookmark not defined.
F. Pisang.....	Error! Bookmark not defined.
G. Jambu Biji Merah.....	Error! Bookmark not defined.
H. Hubungan Jus Buah dengan Kelelahan Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain dan Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	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.**

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Nilai Kandungan Gizi Nenas per 100 gram **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. Nilai Kandungan Gizi Jeruk Manis.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. Nilai Kandungan Gizi Tomat.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. Nilai Kandungan Gizi Semangka Merah .**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. Nilai Kandungan Gizi Pisang per 100 gram **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. Nilai Kandungan Gizi Jambu Biji per 100 gram.... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 7. Identifikasi Kriteria Inklusi dan Eksklusi **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 8. *Critical Appraisal* Jus Jeruk Manis dan Jus Tomat **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 9. *Critical Appraisal* Jus Nenas dan Jus Semangka Merah **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 10. *Critical Appraisal* Jus Pisang dan Jus Jambu Biji Merah..... **Error! Bookmark not defined.**