

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS *CIPORI (CITRUS SPORT DRINK)*  
SEBAGAI MINUMAN UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI  
PADA ATLET SEPAK BOLA**



Disusun Oleh

**WURI FITRIANINGRUM**

**NIM. P07131216012**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS *CIPORI (CITRUS SPORT DRINK)*  
SEBAGAI MINUMAN UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI  
PADA ATLET SEPAK BOLA**



Disusun Oleh

**WURI FITRIANINGRUM**

**NIM. P07131216012**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

“EFEKTIVITAS *CIPORI (CITRUS SPORT DRINK)* SEBAGAI MINUMAN  
UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI PADA ATLET SEPAK BOLA”

Disusun oleh:

WURI FITRIANINGRUM

NIM. P07131216012

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....2020

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes, RD  
NIP. 197302061997032001

Yogyakarta,

2020



Ketua Jurusan Gizi

Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si

NIP. 196303241986031001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“EFEKTIVITAS CIPORI (CITRUS SPORT DRINK) SEBAGAI MINUMAN  
UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI PADA ATLET SEPAK BOLA”**

Disusun Oleh:

**WURI FITRIANINGRUM**

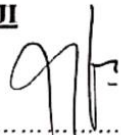
**NIM. P07131216012**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal: .....2020

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,

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

()

Anggota,

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

()

Anggota,

Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes, RD  
NIP. 197302061997032001

()

Yogyakarta, .....2020


  
**Ketua Jurusan Gizi**  
Dr. Ir. Nur Alit Gunawan, M.Si  
NIP.196303241986031001

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

**Nama** : Wuri Fitrianingrum

**NIM** : P07131216012

**Tanda Tangan** : 

**Tanggal** : 17 Juni 2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

---

Nama : Wuri Fitrianingrum  
NIM : P07131216012  
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:

**Efektivitas *Cipori (Citrus Sport Drink)* Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, 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.

Deikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 17 Juni 2020  
Yang menyatakan

(.....  
6000  
.....)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas *Cipori (Citrus Sport Drink)* Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Gizi. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Joko Susilo, SKM. M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Ir. I Made Alit Gunawan. M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Dr. Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Isti Suryani, DCN, M.Kes, sebagai pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu untuk bimbingan *online* dalam penyusunan skripsi ini.
5. Weni Kurdanti, S.SiT. M.Kes, sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu untuk bimbingan *online*, walaupun berkali-kali revisi Ibu tetap sabar.
6. Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi, sebagai penguji yang telah banyak membantu serta memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan keberhasilan penulis dan memberikan dorongan serta semangat tanpa henti dalam menyelesaikan masa studi.

8. Saudara-saudaraku Mas dan adek-adek yang selalu memberikan semangat dan bersama-sama membuat Bapak dan Ibu bangga.
9. Teman-teman Sarjana Terapan Gizi 2016 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan masa studi terutama Anabaena dan Arumanis yang selalu membukakan jalan dari setiap kebuntuan.
10. Segenap responden yang telah membantu dan dengan tulus hati bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Semua pihak yang memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Pandemi Covid-19 membuat proses penyusunan skripsi hingga sidang yang penulis lalui sangat berbeda dengan proses pada umumnya. Semua dilakukan secara *online* termasuk sidang yang sangat dinantikan oleh semua mahasiswa semester tua. Namun, penulis tetap bahagia karena telah berhasil meraih gelar sarjana dengan sidang di rumah saja dan didampingi kedua orang tua tercinta. Untuk yang sama-sama sedang berjuang, semoga kondisi sulit ini membuat kita menjadi generasi yang adaptif terhadap berbagai perubahan dalam meraih masa depan. Penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan.

Yogyakarta,

PENULIS



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah.....	5
C.Tujuan Penelitian.....	5
D.Manfaat Penelitian.....	6
E.Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A.Telaah Pustaka.....	12
1.Olahraga Sepak Bola.....	12
a.Pengertian Olahraga .....	12
b.Karakteristik Olahraga Sepak Bola .....	12
c.Karakteristik Atlet Sepak Bola Remaja .....	15
2.Aktivitas Fisik .....	16
3.Cairan Tubuh.....	17
a.Pengertian Cairan Tubuh.....	17
b.Komposisi Cairan Tubuh .....	18

c. Kebutuhan Cairan Atlet Sepak Bola Remaja .....	19
4. Dehidrasi .....	21
a. Pengertian Dehidrasi .....	21
b. Tingkatan Dehidrasi .....	23
5. Pengukuran Status Hidrasi .....	24
6. Minuman Isotonik .....	26
7. Madu.....	30
8. Garam .....	34
9. Lemon.....	36
B. Kerangka Teori .....	38
C. Kerangka Konsep .....	38
D. Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
D. Variabel Penelitian .....	42
E. Definisi Operasional Variabel .....	42
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	45
H. Pembuatan <i>Cirus Sport Drink</i> .....	46
I. Prosedur Penelitian .....	47
J. Manajemen Data.....	49
K. Etika Penelitian.....	51
L. Kelemahan Penelitian .....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	53
2. Pelaksanaan Penelitian .....	54
3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	55

4.Perbedaan Status Hidrasi Atlet Sepak Bola Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Cipori</i> Dibandingkan dengan Air Putih ....	58
5.Perbedaan Efektivitas <i>Cipori</i> Dibandingkan dengan Air Putih Terhadap Peningkatan Status Hidrasi.....	61
B.Pembahasan .....	62
1.Karakteristik Subjek Penelitian.....	62
2.Perbedaan Status Hidrasi Atlet Sepak Bola Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Cipori</i> Dibandingkan Dengan Air Putih....	65
3.Perbedaan Efektivitas <i>Cipori</i> Dibandingkan dengan Air Putih Terhadap Peningkatan Status Hidrasi.....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
A.Kesimpulan.....	76
B.Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	78
LAMPIRAN.....	84

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkatan Status Hidrasi .....	26
Tabel 2. Spesifikasi Persyaratan Mutu Minuman Isotonik .....	29
Tabel 3. Kandungan Gizi Madu .....	32
Tabel 4. Kandungan Gizi Garam Meja.....	35
Tabel 5. Kandungan Gizi Sari Buah Lemon.....	37
Tabel 6. Spesifikasi Bahan Pembuatan <i>Cipori</i> .....	46
Tabel 7. Kandungan Gizi <i>Cipori</i> .....	46
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	50
Tabel 9. Karakteristik Subjek penelitian .....	56
Tabel 10. Nilai Minimum, Maksimum, Rerata, dan Standar Deviasi Konsumsi Cairan Sehari.....	58
Tabel 11. Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Intervensi Menggunakan <i>Cipori</i> dan Air Putih .....	58
Tabel 12. Kategori Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Cipori</i> dan Air Putih.....	60
Tabel 13. Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Cipori</i> Dibandingkan dengan Air Putih .....	61
Tabel 14. Perbedaan Efektivitas <i>Cipori</i> Dibandingkan dengan Air Putih Terhadap Peningkatan Status Hidrasi .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Madu .....	30
----------------------	----

Gambar 2. Garam.....	34
Gambar 3. Lemon .....	36
Gambar 4. Kerangka Teori.....	38
Gambar 5. Kerangka konsep .....	38

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Keterangan Layak Etik .....	85
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian.....	86
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> .....	87

Lampiran 4. Kuesioner Identitas Responden.....	88
Lampiran 5. Kuesioner Pengkondisian Responden .....	89
Lampiran 6. Formulir Recall 24 jam .....	90
Lampiran 7. Master Data.....	91
Lampiran 8. Hasil Analisis Data .....	93
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	103