

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN ISOTONIK “SALIM”
(SARI BELIMBING DAN MADU) TERHADAP STATUS
HIDRASI ATLET SEPAK BOLA**



**NISA ALFINDA FATAH
P07131217030**

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

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN ISOTONIK “SALIM”
(SARI BELIMBING DAN MADU) TERHADAP STATUS
HIDRASI ATLET SEPAK BOLA**

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



**NISA ALFINDA FATAH
P07131217030**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi
“Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik SALIM (Sari Belimbing Wuluh dan Madu) Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola”

Disusun oleh :

NISA ALFINDA FATAH

P07131217030

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

14 April 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



DR. Ir. IRIANTON ARITONANG, M.Kes
NIP. 196205261985011001



NUGRAHENI TRI LESTARI, SKM, MPH
NIP. 196701141991032001

Yogyakarta, 14 April 2021

Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Dr. FEMARILYAT GUNAWAN, M.Si.
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik SALIM (Sari Belimbing Wuluh dan Madu) Terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola”

Disusun Oleh

NISA ALFINDA FATAH

P07131217030

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 14 April 2021

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

DR. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
NIP. 196205261985011001

()

Anggota,

Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi
NIP. 197403061998031002

()

Anggota,

Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH
NIP. 196701141991032001

()

Yogyakarta, 14 Mei 2021
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



Dr. Ir. I Made Asfit 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 : Nisa Alfinda Fatah

NIM : P07131217030

Tanda Tangan : 

Tanggal : 6 Juli 2021

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

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

Nama : Nisa Alfinda Fatah
NIM : P07131217030
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 Royalti-Free Right*) atas Skripsi yang berjudul :

Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik "SALIM" (Sari Belimbing Wuluh dan Madu) Terhadap Status Hidrasi 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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 6 Juni 2021.....

Yang menyatakan



(.....NISA ALFINDA FATAH.....)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dari Bapak DR. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH selaku pembimbing pendamping juga pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

- (1) Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (2) Bapak DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (3) Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (4) Ibu Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gizi selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan pengarahan.
- (5) Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan moral dan material.
- (6) Teman-teman yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

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, 10 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka	11
B. Landasan Teori	37
C. Kerangka Teori	40
D. Kerangka Konsep	40
E. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis dan Desain Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Waktu dan Tempat	44
D. Variabel Penelitian	44
E. Defisini Operasional Variabel	45
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Penelitian	47
H. Pembuatan Minuman Isotonik “SALIM”	49
I. Prosedur Penelitian	50
J. Manajemen Data	54

K. Etika Penelitian.....	56
L. Kelemahan Penelitian.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
2. Pengkondisian Atlet 24 Jam	61
3. Pelaksanaan Penelitian	62
4. Karakteristik Subjek Penelitian	63
5. Perbedaan Status Hidrasi Atlet Sebelum dan Sesudah Intervensi	66
6. Efektivitas Minuman Isotonik ‘SALIM’ Dibandingkan dengan Air Putih.....	69
B. Pembahasan	71
1. Karakteristik Subjek Penelitian	71
2. Pengkondisian Atlet 24 Jam	74
3. Perbedaan Status Hidrasi Atlet Sebelum dan Sesudah Intervensi	77
4. Efektivitas Minuman Isotonik ‘SALIM’ dibandingkan dengan Air Putih.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Syarat Sifat Fisik Minuman Isotonik	16
Tabel 2. Syarat Sifat Mutu Minuman Isotonik.....	17
Tabel 3. Kandungan Gizi Garam per 100g.....	18
Tabel 4. Kandungan Gizi Madu per 100g	20
Tabel 5. Kandungan Gizi Belimbing Wuluh per 100g.....	24
Tabel 6. Spesifikasi Minuman Isotonik “SALIM”	49
Tabel 7. Kandungan Gizi Minuman Isotonik “SALIM” per 1000ml	49
Tabel 8. Pengkondisian Atlet 24 Jam.....	60
Tabel 9. Karakteristik Subjek Penelitian.....	63
Tabel 10. Konsumsi Cairan Sehari.....	64
Tabel 11. Perbedaan Status Hidrasi Setiap Kelompok.....	66
Tabel 12. Kategori Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Intervensi	68
Tabel 13. Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Setelah Intervensi	69
Tabel 14. Perbedaan Efektivitas Pemberian Minuman Isotonik “SALIM” Dibanding Air Putih.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Garam	17
Gambar 2. Madu Murni	21
Gambar 3. Belimbing Wuluh	23
Gambar 4. Kriteria Warna Urine	37
Gambar 5. Kerangka Teori Penelitian	40
Gambar 6. Kerangka Konsep Penelitian.....	40
Gambar 7. Rancangan Percobaan Penelitian.....	42
Gambar 8. Proses Pembuatan Minuman Isotonik “SALIM”	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Layak Etik	96
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian.....	97
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	98
Lampiran 4. Identitas Responden	99
Lampiran 5. Formulir Pengkondisian Responden	100
Lampiran 6. Form <i>Recall</i> 24 Jam	103
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian.....	104
Lampiran 8. Hasil Analisis Data.....	114
Lampiran 9. Anggaran Biaya Penelitian	124