



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI SUPLEMEN VITAMIN
DAN MINERAL, SERTA MINUMAN ENERGI DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
CABANG OLAHRAGA AKUATIK DI STADION RENANG
GELORA BUNG KARNO SENAYAN, JAKARTA
TAHUN 2009**

SKRIPSI

Yosefin Hanna
100500190Y

**DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI SUPLEMEN VITAMIN
DAN MINERAL, SERTA MINUMAN ENERGI DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET
CABANG OLAHRAGA AKUATIK DI STADION RENANG
GELORA BUNG KARNO SENAYAN, JAKARTA
TAHUN 2009**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

Yosefin Hanna
100500190Y

**DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**

Depok, 1 Juli 2009

Mengetahui,

Pembimbing Akademik



(Ir. Asih Setiawati, MSc)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yosefin Hanna
NPM : 100500190Y
Program Studi : Gizi Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan antara Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral, serta Minimum Energi dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Cabang Olahraga Atletik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta Tahun 2009

Telah Berhasil Dipertahankan di Hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi SI Reguler, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Moderator : Prof. Dr. dr. Kusharisupeni, D. S., MSc (.....)

Penguji : Dr. drh. Yvone Magdalena I, SI (.....)

Penguji : Iip Syaiful, SKM, MKes (.....)

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 1 Juli 2009

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ir. Asih Setiarini, MSc selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
2. Prof. Dr. dr. Kusharisupeni, MSc, Dr. drh. Yvone Magdalena I, SU, dan Iip Syaiful, SKM, Mkes selaku penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji dalam sidang skripsi saya;
3. Ibu Lisa dan Mas Ferdy selaku pengurus PRSI yang telah membantu saya dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan;
4. Seluruh pelatih renang, loncat indah, renang indah, dan polo air yang telah membantu saya dalam memperoleh data yang saya perlukan;
5. Seluruh atlet yang menjadi responden dalam penelitian saya yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengisi kuesioner dan melakukan tes renang;
6. Orang tua, adik-adik, dan keluarga besar lainnya yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan, serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini;
7. Om Djuwarta, Tante Lucia, dan Ci Vina yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan, serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini;
8. Mami Linny dan Om Roeby, pelatih dansa saya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini, juga

memberikan izin kepada saya untuk tidak latihan selama menyusun skripsi;

9. Pietra, Ditta, Sonia, Riri, Teya, Kiat, Alex, Daniel, Jiro, Titan, serta teman-teman dansa lainnya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini;
10. Aria Novitasari, Rian Anggraini, dan Rindu yang telah membantu dalam segala proses pengambilan data maupun penyusunan skripsi dan selalu saling memberikan doa dan semangat (hidup Tim Senayan!!);
11. Teman-teman seperjuangan gizi angkatan 2005 dan teman-teman ekstensi yang bersama-sama menyusun skripsi dan saling memberikan semangat;
12. Katarina Siena dan teman-teman KUKSA FKM UI yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini;
13. Ananda Hasiana, Safira Ruth, Patricia, dan teman-teman POSA FKM UI yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini;
14. Teristimewa untuk Marcel Harja Prawira, yang selalu mendoakan, mendukung, membantu, dan memberikan semangat dari awal persiapan skripsi hingga selesainya skripsi ini. Semua doa, dukungan, bantuan, dan semangat itu sangat berarti untuk saya;
15. Serta seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

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

Depok, 1 Juli 2009

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yosefin Hanna
NPM : 100500190Y
Program Studi : ST Reguler Kesehatan Masyarakat
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan antara Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral, serta Minuman Energi dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Cabang Olahraga Akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta Tahun 2009

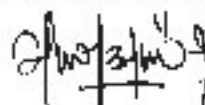
berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 1 Juli 2009

Yang menyatakan


(Yosefin Hanna)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Pertanyaan Penelitian	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.4.1. Tujuan Umum	5
1.4.2. Tujuan Khusus	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
1.6. Ruang Lingkup	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Suplemen Makanan	7
2.1.1. Pengertian Suplemen Makanan	7
2.1.2. Penggolongan Suplemen Makanan	8
2.1.3. Orang-orang yang Membutuhkan Suplemen Makanan	9
2.2. Vitamin dan Mineral	11
2.2.1. Vitamin	11
2.2.1.1. Pengertian Vitamin	11
2.2.1.2. Klasifikasi Vitamin	11
2.2.1.3. Fungsi Vitamin dalam Tubuh	12
2.2.1.4. Sumber Vitamin	12
2.2.1.5. Akibat Kekurangan dan kelebihan Vitamin	13
2.2.2. Mineral	14
2.2.2.1. Pengertian Mineral	14
2.2.2.2. Klasifikasi Mineral	14
2.2.2.3. Fungsi dan Sumber Mineral	15
2.2.2.4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Mineral	16
2.3. Minuman Energi	16
2.3.1. Pengertian Minuman Energi	16
2.3.2. Kandungan Minuman Energi	17
2.3.3. Manfaat Minuman Energi	19
2.3.4. Dampak Minuman Energi	20
2.4. Kebugaran/Kesegaran Jasmani	20
2.4.1. Pengertian Kebugaran	20
2.4.2. Komponen Kebugaran	22
2.4.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	25
2.4.4. Manfaat Kebugaran	25

2.4.5. Pengukuran Kebugaran	26
2.5. Kerangka Teori	27
BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, dan DEFINISI OPERASIONAL	28
3.1. Kerangka Konsep	28
3.2. Hipotesis	28
3.3. Definisi Operasional	30
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	32
4.1. Desain Penelitian	32
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
4.3. Populasi dan Sampel	32
4.4. Sumber Data	33
4.5. Instrumen Penelitian	34
4.6. Pelaksanaan Penelitian	34
4.6. Manajemen dan Pengolahan Data	35
4.7. Analisis Data	35
BAB 5 HASIL PENELITIAN	36
5.1. Gambaran Umum	36
5.1.1. Lokasi Penelitian	36
5.1.2. Karakteristik Responden	36
5.2. Analisis Univariat	36
5.2.1. Jenis Kelamin	37
5.2.2. Umur	37
5.2.3. Pengetahuan Gizi	37
5.2.4. Pengetahuan Suplemen Vitamin dan Mineral	38
5.2.5. Pengetahuan Minuman Energi	38
5.2.6. Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral	39
5.2.6.1. Jenis Suplemen yang Dikonsumsi	39
5.2.7. Konsumsi Minuman Energi	40
5.2.7.1. Jenis Minuman Energi yang Dikonsumsi	40
5.2.8. Jarak Tempuh Renang 12 Menit	41
5.2.9. Tingkat Kebugaran Jasmani	41
5.3. Analisis Bivariat	41
5.3.1. Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral dengan Kebugaran Jasmani	42
5.3.2. Konsumsi Minuman Energi dengan Kebugaran Jasmani	42
5.3.3. Umur dengan Kebugaran Jasmani	43
5.3.4. Jenis Kelamin dengan Kebugaran Jasmani	43
5.3.5. Pengetahuan Gizi dengan Kebugaran Jasmani	44
5.3.6. Pengetahuan Suplemen Vitamin dan Mineral dengan Kebugaran Jasmani	45
5.3.7. Pengetahuan Minuman Energi dengan Kebugaran Jasmani ...	45
BAB 6 PEMBAHASAN	47
6.1. Keterbatasan Penelitian	47
6.2. Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral	48
6.3. Konsumsi Minuman Energi	48
6.4. Kebugaran Jasmani	49
6.5. Hubungan Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral	

dengan Kebugaran Jasmani	51
6.6. Hubungan Konsumsi Minuman Energi dengan Kebugaran Jasmani	52
BAB 7 KESIMPULAN dan SARAN	54
7.1. Kesimpulan	54
7.2. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Sifat-sifat Umum Vitamin Larut Lemak dan Vitamin Larut Air	11
Tabel 2.2. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Vitamin	13
Tabel 2.3. Fungsi dan Sumber Mineral	15
Tabel 2.4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Mineral	16
Tabel 2.5. Standar Uji Renang selama 12 Menit	26
Tabel 5.1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin	37
Tabel 5.2. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan Gizi	37
Tabel 5.3. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan Suplemen Vitamin dan Mineral	38
Tabel 5.4. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan Minuman Energi	38
Tabel 5.5. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral	39
Tabel 5.6. Jenis Suplemen yang Dikonsumsi oleh Responden	39
Tabel 5.7. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Minuman Energi	40
Tabel 5.8. Jenis Minuman Energi yang Dikonsumsi oleh Responden	40
Tabel 5.9. Distribusi Responden Menurut Tingkat Kebugaran Jasmani	41
Tabel 5.10. Distribusi responden Menurut Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral dan Kebugaran Jasmani	42
Tabel 5.11. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Minuman Energi dan Tingkat Kebugaran Jasmani	42
Tabel 5.12. Distribusi Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Umur Responden	43
Tabel 5.13. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Tingkat Kebugaran Jasmani Responden	43
Tabel 5.14. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Responden	44
Tabel 5.15. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Suplemen Vitamin dan Mineral dan Tingkat Kebugaran Jasmani Responden	45
Tabel 5.16. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Minuman Energi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Responden	45

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Kerangka Teori	27
Bagan 3.1. Kerangka Konsep	28

