

ABSTRAK

EFEK SARIPATI DAGING SAPI DAN *GOJI BERRY* (*Lycium barbarum*) TERHADAP KEBUGARAN LAKI-LAKI DEWASA

Helga Irene Edenita, 2019; Pembimbing 1: Penny Setyawati, dr., Sp.PK., M.Kes.
Pembimbing 2: Stella Tinia, dr., M.Kes., IBCLC

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Gaya hidup para mahasiswa dengan kesibukan yang sangat padat, mengakibatkan pola makan tidak teratur, cenderung makan makanan cepat saji, kurang aktivitas, kesempatan olahraga, kurang istirahat, serta kondisi stress fisik dan psikis. Saripati Daging dan Goji Berry adalah salah satu resep tradisional Cina untuk meningkatkan kebugaran, terutama pada masa penyembuhan dari sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan membandingkan tingkat kebugaran subjek penelitian dengan metode modifikasi *Harvard step test* sebelum dan sesudah mengonsumsi saripati sapi dan *goji berry* selama dua minggu. Metode modifikasi *Harvard step test* menggunakan parameter denyut nadi yang dihubungkan dengan indeks kebugaran. Skor mentah yang diperoleh dikonversikan menjadi indeks kebugaran yang diinterpretasikan sebagai: baik (≥ 80), cukup (50-79), kurang (≤ 49). Subjek penelitian adalah 30 orang laki-laki dewasa. Perbedaan indeks kebugaran pada saat pre suplementasi, post satu minggu suplementasi dan post dua minggu suplementasi diuji dengan *ANOVA repeated measures test*. Analisis statistik menunjukkan signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,01$) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan indeks kebugaran pada pre suplementasi dan pasca satu minggu suplementasi dan pasca dua minggu suplementasi. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa saripati daging sapi dan *goji berry* efektif meningkatkan kebugaran tubuh.

Kata kunci: saripati daging sapi, *goji berry*, kebugaran tubuh

ABSTRACT

THE EFFECT OF BEEF EXTRACT AND GOJI BERRY (*Lycium barbarum*) ON MEN'S FITNESS

Helga Irene Edenita, 2019; 1st Tutor : Penny Setyawati, dr., Sp.PK., M.Kes.
2nd Tutor : Stella Tinia, dr., M.Kes., IBCLC

*Physical fitness is the ability of someone's body to do daily activities without significant fatigue. The lifestyle of students with busy schedules, irregular eating patterns, tendency to eat fast food, lack of exercise, lack of rest, as well as physical and psychological stressful conditions. Beef extract and goji berry (*Lycium barbarum*) is a Chinese Traditional Medicine used to increase physical fitness, especially on the healing process of the body. This study aims to measure and compare the fitness levels of the research subjects using the modified Harvard step test before and after consuming beef extract and goji berry (*Lycium barbarum*) for two weeks. The modified Harvard step test uses pulse as parameters that are linked to the fitness index. Criteria of the scores fitness index which is interpreted as: good (≥ 80), sufficient (50-79), less (≤ 49). The research subjects were 30 adult men. Differences in fitness index at the time of pre supplementation, one week after supplementation and two weeks after supplementation were tested using the repeated measures ANOVA test. Statistical analysis showed a significance of 0.00 ($p < 0.01$) which states that there were differences in the fitness index during pre supplementation, one week after supplementation and two weeks after supplementation. The conclusion of this study shows that the beef extract and goji berry (*Lycium barbarum*) is effective in increasing physical fitness.*

Keywords: *beef extract, goji berry, physical fitness*

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Maksud Penelitian	4
1.3.2 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	4
1.4.1 Manfaat Akademis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Kerangka Pemikiran.....	5
1.6 Hipotesis Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kebugaran	7
2.2 Manfaat Kebugaran	8
2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran	9
2.3.1 Jantung	9
2.3.2 Paru-paru	10
2.3.3 Otot Rangka	10
2.4 Hemoglobin.....	13

2.5 Metabolisme Tubuh	15
2.6 Pengukuran kebugaran dengan tes modifikasi bangku <i>Harvard</i>	16
2.7 Daging Sapi.....	19
2.8 <i>Goji Berry</i>	20
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	23
3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	23
3.1.1 Alat Penelitian.....	23
3.2 Subjek Penelitian.....	24
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	24
3.3.2 Waktu Penelitian	25
3.4 Persiapan Penelitian	25
3.5 Ukuran Sampel.....	25
3.6 Rancangan Penelitian.....	26
3.6.1 Desain Penelitian.....	26
3.6.2 Definisi Variabel dan Definisi Operasional	26
3.7 Prosedur Penelitian.....	27
3.8 Analisis Data Penelitian	29
3.9 Hipotesis Statistik.....	29
3.10 Etik Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Data Penelitian.....	30
4.2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	30
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	31
4.4 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	32
4.4.1 Hal-Hal yang Mendukung.....	32
4.4.2 Hal-Hal yang Tidak Mendukung	32
4.4.3 Simpulan	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	40
RIWAYAT HIDUP	46



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.6 Indeks Kebugaran Jasmani.....	19
Tabel 2.7 Komposisi Daging Sapi tiap 100gr.....	20
Tabel 2.8 Komposisi <i>Goji Berry</i> tiap 100gr.....	21
Tabel 3.7 Indeks Kebugaran Jasmani.....	28
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data dengan Metode Shapiro-Wilk.....	30
Tabel 4.3.1 Rerata Indeks Kebugaran Pra Suplementasi, Pasca satu dan dua minggu suplementasi Saripati Daging Sapi dan <i>Goji berry (Lycium barbarum)</i>	31
Tabel 4.3.2 Efek Konsumsi Saripati Daging Sapi dan <i>Goji Berry</i> (<i>Lycium barbarum</i>) terhadap Kebugaran.....	31



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.3 Proses terjadinya kontraksi otot.....	13
Gambar 2.4 Struktur Molekul Hemoglobin.....	14
Gambar 2.6 Modifikasi <i>Harvard Step Test</i>	18
Gambar 2.8 <i>Goji berry</i>	20



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1 Surat Keputusan Etik Penelitian.....	40
LAMPIRAN 2 Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian (Informed Consent).....	41
LAMPIRAN 3 Hasil Data.....	42
LAMPIRAN 4 Hasil Analisis Data Statistik.....	43
LAMPIRAN 5 Dokumentasi Penelitian.....	45

