

**PENGARUH KONSUMSI TEH HITAM (*Camellia sinensis*)
TERHADAP PENINGKATAN INDEKS KEBUGARAN JASMANI**

**Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran
Universitas Islam Indonesia Angkatan 2008**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :

**Ryan Febrianto
(08711107)**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KONSUMSI TEH HITAM (*Camellia sinensis*)
TERHADAP PENINGKATAN INDEKS KEBUGARAN JASMANI**

Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Indonesia 2008



Pembimbing

Penguji

dr. Zaenal Muttaqien Sofro, AIFM

dr. Isnatin Milladiyah, M.Kes

Disahkan

Dekan

dr. Isnatin Milladiyah, M.Kes

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Keaslian Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUTAKA	
2.1 Tinjauan Pustaka	7
2.1.1 Teh	7
2.1.2 Kandungan Teh	8
2.1.3 Kebugaran Jasmani	14
2.1.4 <i>Harvard Step Up Test</i>	25
2.2 Landasan Teori	28
2.3 Kerangka Teori	29
2.3 Kerangka Konsep	30
2.4 Hipotesis	31

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Populasi dan Subjek Penelitian	32
3.2.1 Kriteria inklusi	32
3.2.2 Kriteria Eksklusi	33
3.3 Variable Penelitian	33
3.4 Definisi Operasional	33
3.4.1 Konsumsi Teh Hitam	33
3.4.2 Pengukuran Kebugaran Jasmani	34
3.5 Cara Pengumpulan Data	35
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.7 Tahap Penelitian	36
3.8 Rencana Analisis Data	36
3.9. Etika Penelitian	36

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil	37
4.2 Pembahasan	41

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi tubuh hitungan 1 <i>Harvard step up test</i>	26
Gambar 2. Posisi tubuh hitungan 2 <i>Harvard step up test</i>	26
Gambar 3. Langkah-langkah <i>Harvard step up test</i>	27
Gambar 4. Bagan kerangka teori	29
Gambar 5. Bagan kerangka konseptual penelitian	30
Gambar 6. Bagan prosedur pengukuran Indeks Kebugaran Jasmani	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan dalam Teh hijau	8
Tabel 2. Kandungan dalam Teh Hitam	9
Tabel 3. Kandungan <i>catechin</i> dalam berbagai jenis teh	12
Tabel 4. Kandungan Gula Tropicana <i>Slim Low Calorie Sweetener Classic</i> [®]	34
Tabel 5. Hasil Indeks kebugaran Jasmani <i>pre test</i> pada kelompok IKJ kurang.....	37
Tabel 6. Hasil Indeks kebugaran Jasmani <i>post test</i> pada kelompok IKJ kurang	38
Tabel 7. <i>Paired Samples Statistics</i>	39
Tabel 8. <i>Paired Samples Correlations</i>	39
Tabel 9. <i>Paired Samples Test</i>	39
Tabel 10. Tabel nilai t Untuk Tahap Signifikan 5% dan 1%	40

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta , Februari 2012

Ryan Febrianto

*"Dan Allah telah menurunkan Al-kitab dan Al-hikmah kepadamu,
Dan telah mengajarkan kepadamu apa yang belum kamu ketahui.
Dan karunia Allah sangatlah besar atasmu" (QR 3:113)*

*Tuhan tidak memberikan apa yang kita pinta
Tapi memberikan apa yang kita butuhkan...*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan perlindungan, petunjuk dan rahmat hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad Rosulullah SAW yang berkat perjuangan beliau kita dapat menikmati indahny Islam. Rasa syukur tak terkira menguntai bersama selesainya Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Teh Hitam (*Camellia sinensis*) Terhadap Peningkatan Indeks Kebugaran Jasmani”.

Dengan hidayah yang diberikan oleh-nya melalui keluarga, sahabat, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa waktu, pikiran dan tenaga serta berbagai bantuan moril maupun materil lainnya maka penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. dr. Isnatin Milladiyah, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia
2. dr. Zainuri Sabta Nugraha selaku Dosen Pengampu Akademik yang memberikan ide dan jalan keluar untuk tiap masalah yang ditemui sejak awal menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia
3. dr. Zaenal Muttaqien Sofro, AIFM selaku pembimbing KTI, yang ditengah-tengah kesibukan beliau masih bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan mengajarkan nilai kesabaran dan tawakkal dalam setiap pertemuan bersama beliau.
4. Tutor-tutor Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia yang memberikan banyak referensi dan berbagi ilmu yang insyaallah bermanfaat.
5. Bapak dan ibu karyawan edukatif dan administratif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia
6. Ayahanda tercinta (Huniyadi, SE) yang telah mengajarkan ananda arti sebuah keputusan dan tanpa lelah memberikan kepercayaan diri kepada ananda, doa dan dukungan secara moril dan materil hingga ananda bisa menyelesaikan kuliah dan KTI ini dengan baik. Sebuah nasihat yang terpatri bahwa “keberhasilan tak akan ada tanpa sebuah gebrakan..,dan ketika kamu tersesat dalam perjalanan kembalilah keawal..”, *thank's a lot and love you PAPA.*

7. Ibunda Tercinta (Ilmarita) atas doa, semangat serta kasih sayang yang senantiasa memberikan kehangatan dan ketenangan juga senantiasa mengajarkan ananda untuk kuat hingga ananda bisa menyelesaikan semuanya dengan maksimal.
8. Nenek, Aak Veron dan Adek Ayu tersayang yang selalu memberikan keceriaan dan kasih sayang juga semangat untuk menyelesaikan KTI
9. Vivialita Septiani Puteri yang insyaallah akan menjadi pendamping hidup, yang mengamini setiap doa dan menjadi surga untuk anak-anakku nanti. Terima kasih untuk motivasi dan perhatian yang tiada henti dan untuk kesabaran dalam melewati suka-duka bersama.
10. Sahabat-sahabatku Puyol, Riko, Imam, Yerry yang senantiasa mensupport lewat sebuah tantangan. Tak terkecuali Mocchi dan Mocca yang selalu membagi senyum dan setia menemani siang malam ketika menyelesaikan KTI.
11. Teman-teman FK UII angkatan 2008 atas dukungan dan kerjasamanya. Mari kita bangun ukhuwah islamiyah dan menyebarkan syariat islam dengan menjadi dokter muslim sejati.
12. Semua pihak yang telah membantu terselesaikan penelitian ini.

Kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Ini merupakan keterbatasan kemampuan penulis, untuk itu penulis mohon maaf. Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Februari 2012

Ryan Febrianto

**PENGARUH KONSUMSI TEH HITAM (*Camellia sinensis*) TERHADAP
PENINGKATAN INDEKS KEBUGARAN JASMANI**
*Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia
Angkatan 2008*

INTISARI

Latar belakang : Kebugaran jasmani seorang individu sangat dipengaruhi oleh banyak faktor terutama gaya hidup yang meliputi aktivitas olahraga, konsumsi makanan dan kebiasaan merokok. Gaya hidup sehat juga dipengaruhi dengan konsumsi sehari-hari. Teh sangat identik dengan minuman kesehatan sehingga gaya hidup sehat dengan minum teh perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan teh mengandung senyawa-senyawa yang bekerja secara sinergis untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Tujuan : Mengkaji pengaruh pemberian seduhan teh hitam (*Camellia sinensis*) terhadap peningkatan kebugaran tubuh.

Metode penelitian : Jenis penelitian adalah penelitian *Eksperimental* yang menggunakan *pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan melihat pada subjek penelitian mengenai variabel peningkatan performa latihan dengan konsumsi teh hitam (*Camellia Sinensis*). Subjek penelitian adalah mahasiswa FKUII angkatan 2008 yang memenuhi kriteria inklusi. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan 24 mahasiswa dengan IKJ kurang yang kemudian dilakukan post-test dan dianalisis menggunakan uji t berpasangan sehingga didapatkan peningkatan signifikan dengan nilai $p < 0,005$.

Kesimpulan : Konsumsi teh hitam dapat meningkatkan kebugaran jasmani

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Kafein, Teh Hitam, *Harvard Step Up Test*

**INFLUENCE OF CONSUMPTION BLACK TEA (*Camellia sinensis*) INDEX
ON THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS
Research at 2008 Students Islamic University of Indonesia Faculty of Medicine**

Abstract

Background: Physical fitness of an individual is influenced by many factors, especially lifestyle that includes sports activities, food consumption and smoking habits. Healthy lifestyle is also influenced by the daily consumption. Tea is synonymous with health drinks so that a healthy lifestyle by drinking tea needs to be applied in everyday life. This is because tea contains compounds that work synergistically to improve one's fitness.

Objective: Assessing the impact of steeping black tea (*Camellia sinensis*) against an increase in fitness.

Methods of research: This type of research is experimental research that uses pre-post test design. This research was conducted to find out and look at research on the subject: variable exercise performance increase with the consumption of black tea (*Camellia sinensis*). Research subjects were students of 2008 who met the inclusion criteria. Data were analyzed using paired t test.

Results: The results obtained with 24 students physical fitness index less a post-test was then performed and analyzed using a paired t test so we get a significant increase in the value of $p < 0.005$.

Conclusion: Consumption of black tea may increase the Physical Fitness

Key words: Physical Fitness, Black Tea, Harvard step up test