

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH MINUMAN BERENERGI YANG MENGANDUNG
KAFEIN TERHADAP TEKANAN DARAH SAAT MELAKUKAN
LATIHAN AEROBIK PADA PRIA DEWASA**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh:

MOCHAMMAD NIZAM FAHMI

20040310109

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Halaman Pengesahan KTI

**PENGARUH MINUMAN BERENERGI YANG MENGANDUNG
KAFEIN TERHADAP TEKANAN DARAH SAAT
MELAKUKAN LATIHAN AEROBIK PADA PRIA DEWASA**

Disusun Oleh:

Nama Mochammad Nizam Fahmi

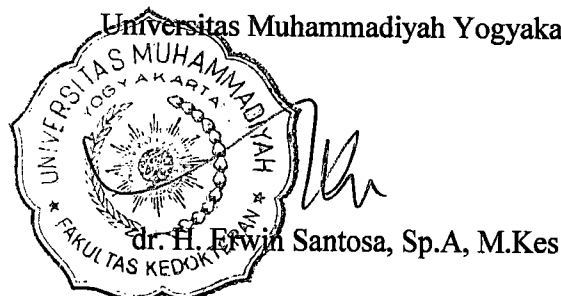
No. Mahasiswa : 20040310109



Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Pengaruh Minuman Berenergi Yang Mengandung Kafein Terhadap Tekanan Darah Saat Melakukan Latihan Aerobik Pada Pria Dewasa”. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Erwin Santoso, Sp.A. M.Kes selaku dekan fakultas kedokteran universitas muhammadiyah yogyakarta
2. drh.Zulkhah Noor, M.kes. selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, dan pikiran serta perhatiannya guna memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

Penulis juga menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis

DAFTAR ISI

Kata pengantar.....	(i)
Daftar isi.....	(ii)
Halaman persembahan dan motto.....	(v)
Intisari.....	(vi)
Abstract.....	(vii)
Bab I.: Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
Bab II: Tinjauan Pustaka.....	7
A. Minuman Berenergi.....	7
B. Kafein.....	7
C. Pengaruh Kafein Terhadap Fisiologi Tubuh.....	8
D. Tekanan Darah.....	11
E. Latihan Aerobik.....	15
F. Kebugaran Jasmani.....	17
G. Harvard Step Up Test.....	17
H. Kerangka Konsep.....	19
I. Hipotesis Penelitian.....	20
Bab III: Metodologi Penelitian.....	21

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Cara Kerja.....	26
G. Analisis Data.....	28
Bab IV: Hasil dan Pembahasan.....	29
A. Hasil penelitian.....	29
B. Pembahasan Hasil penelitian.....	31
Bab V: kesimpulan dan saran.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
Daftar pustaka.....	41

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS: 94 ayat 5-6)

Menjadi muslim adalah menjadi kain putih. Lalu Allah mencelupnya menjadi warna ketegasan, kesejukan, keceriaan, dan cinta; rahmat bagi semesta alam.

Aku jadi rindu pada pelangi itu, pelangi yang memancarkan celupan warna Ilahi.

(Salim A Fillah)

*Atas nama keikhlasan
kupersembahkan Karya yang sederhana ini kepada:*

*Ibuku, yang telah menjadi jalan lahirku ke dunia
Ibuku, yang telah mendidik dan membesarkan aku
dengan segenap cinta, jiwa dan raganya
Ibuku, yang selalu mendoakan aku,
berkat jerih payah-nya lah aku dapat belajar disini.*

*"Maaf jika aku belum bisa menjadi anak yang bisa dibanggakan"
Ayah dan adik-adikku, yang selalu memotifasiku.*

*"Maaf jika aku belum bisa menjadi anak dan kakak yang bisa diandalkan"
Kakek dan nenek ku yang selalu mendoakan dan mengkhawatirkanku.*

*"maaf jika aku belum bisa menjadi cucu yang baik"
Pakdhe dan budhe ku yang selalu membantu dan memberikan perhatian untukku.*

*" maaf jika aku selalu merepotkan"
Semua teman-temanku yang tentu tek bisa kusebut satu persatu,
terimakasih atas dukungan dan bantuan kalian.*