

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI DAN KELELAHAN**



**Disusun oleh**

**M. BUDIMAN AGUNG WIBOWO**

**20160310146**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2018**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : M. Budiman Agung Wibowo  
NIM : 20160310146  
Program Studi : Kedokteran  
Institusi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa laporan karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 5 Juli 2023



M. Budiman Agung Wibowo

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kebugaraan Jasmani dan Kelelahan” untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, tetapi penulis berharap Proposal Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi masyarakat dan pembaca.

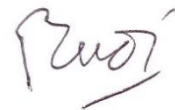
Penyusunan proposal ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. dr. Nur Hayati, M.Med.Ed., Sp.Rad., selaku ketua Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Dr. dr. Ratna Indriawati, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal KTI ini.

4. Dr. dr. Akhmad Edy Purwoko, M.Kes., selaku dosen penguji yang memberikan kritik dan saran terhadap Proposal Karya Tulis Ilmiah ini agar dapat menjadi lebih baik.
5. Teman satu bimbingan Karya Tulis Ilmiah dan semua pihak yang sudah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan KARENA KESEMPURNAAN HANYA MILIK Allah SWT semata. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak demi kesempurnaan dan perkembangan karya tulis ini selanjutnya. Penulis berharap semoga Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu kedokteran.

Yogyakarta, 23 Mei 2018



Penulis

## DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	3
C. TUJUAN PENELITIAN .....	4
D. MANFAAT PENELITIAN .....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. TINJAUAN TEORI.....	7
Kopi .....	7
Aktivitas Fisik. ....	10
Kebugaran Jasmani.....	16
Remaja.....	18
B. KERANGKA TEORI.....	20
C. KERANGKA KONSEP. ....	21
D. HIPOTESIS.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. DESAIN PENELITIAN .....	24
B. POPULASI DAN SAMPEL.....	24
C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	26
D. VARIABEL PENELITIAN.....	26
E. DEFINISI OPERASIONAL.....	26
F. INSTRUMEN PENELITIAN .....	28

G. JALANNYA PENELITIAN .....	31
H. ANALISIS DATA.....	32
I. ETIK PENELITIAN.....	32
J. ETHICAL CLEARANCE.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian .....	5
Tabel 2.1. Kandungan kimia yang terdapat pada biji kopi Arabika dan Robusta .....	9
Tabel 2.2 Masa Pemulihan dan Perkiraan Waktu Pemulihan Setelah Latihan Proses pemulihan .....	15
Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	26
Tabel 3.2. Kategori MET .....	30
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Dasar .....	34
Tabel 4.2. Karakteristik Kebiasaan Minum Kopi .....	35
Tabel 4.3. Karakteristik Kelelahan Subjek Penelitian .....	36
Tabel 4.4. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	36
Tabel 4.5. Kebiasaan Minum Kopi dengan Aktivitas Fisik .....	37
Tabel 4.6. Kebiasaan Minum Kopi dengan Kelelahan .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.2. Kerangka Konsep .....	21



