

KARYA TULIS ILMIAH
PERILAKU REMAJA DALAM MENGGUNAKAN MINUMAN
SUPLEMEN BERENERGI
DI SMA 1 MUHAMMADIYAH PONOROGO



Oleh :
IWAN PRASTIO
NIM: 12612162

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

**PERILAKU REMAJA DALAM MENGGUNAKAN MINUMAN
SUPLEMEN BERENERGI
DI SMA 1 MUHAMMADIYAH PONOROGO**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :
IWAN PRASTIO
NIM: 12612162

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Iwan Prastio
Judul : Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Minuman
Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah
Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada
Tanggal: 29 Juli 2015

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

LAILY ISRO'IN, S.Kep.,Ners,M.Kep
NIDN: 0704057002

NURUL SRI WAHYUNI, S.Kep.,Ners,M.Kes
NIDN: 0707017503

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

SITI MUNAWAROH, S.Kep.,Ners,M.Kep
NIDN: 0717107001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah di
Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-III Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: Mei 2015

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua	: 1. Hery Ernawati, S.Kep.,Ners,M.Kep	:.....
Anggota	: 2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ners,M.Kes	:.....
	3. Laily Isro'in, S.Kep.,Ners,M.Kep	:.....

Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah ponorogo**

SITI MUNAWAROH, S.Kep.,Ners,M.Kep
NIDN: 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iwan Prastio

NIM : 12612162

Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Minuman Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pertanyaan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 29 Juli 2015

Yang menyatakan

IWAN PRASTIO
NIM: 12612162

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

LAILY ISRO'IN, S.Kep.,Ners,M.Kep
NIDN: 0704057002

NURUL SRI WAHYUNI, S.Kep.,Ners,M.Kes
NIDN: 0707017503

ABSTRAK
PERILAKU REMAJA DALAM MENGGONSUMSI MINUMAN
SUPLEMEN BERENERGI
DI SMA 1 MUHAMMADIYAH PONOROGO
Oleh : Iwan Prastio

Masa remaja dengan meningkatkan aktivitas untuk menyalurkan hobi dan kegiatan yang memerlukan suplemen minuman berenergi untuk mencegah kelelahan. Efek buruk konsumsi minuman suplemen meningkatnya resiko komplikasi, khususnya yang menyerang ginjal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja dalam mengkonsumsi minuman suplemen berenergi

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi Seluruh remaja di kelas XI di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo sebanyak 53 remaja. Sampling penelitian menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner dibagikan remaja di kelas XI di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 7 April 2015. Analisa data menggunakan prosentase jawaban dengan kategori perilaku sering, kadang-kadang, dan jarang.

Hasil penelitian didapatkan dari 53 responden didapatkan sebagian besar 32 responden (60,4%) perilaku kadang-kadang dalam mengkonsumsi minuman suplemen, hampir setengahnya 13 responden (25,5%) perilaku jarang dalam mengkonsumsi minuman suplemen, dan sebagian kecil 8 responden (15,1%) perilaku sering mengkonsumsi minuman suplemen.

Penelitian perilaku remaja dalam mengkonsumsi minuman suplemen berenergi yang direkomendasikan pada remaja untuk mencari informasi dan belajar dari pengalaman saudara, teman atau ibu tentang minuman suplemen berenergi.

Kata kunci: perilaku, remaja , minuman suplemen berenergi

ABSTRACT

ADOLESCENT BEHAVIOR IN CONSUMING ENERGY SUPPLEMENT DRINK IN MUHAMMADIYAH 1 HIGH SCHOOL OF PONOROGO

By: Iwan Prastio

Adolescence by increasing the activity for hobby and activities that require energy drink supplements to prevent fatigue. Adverse effects in supplement beverage consumption increases the risk of complications, particularly those attacking ginal. This study aims to determine the behavior of adolescents in consuming energy supplement drink

This study was descriptive with the entire population of adolescents in class XI in Muhammadiyah 1 High School of Ponorogo as many as 53 adolescent Sampling studies using total sampling, data collection using questionnaires distributed adolescence in class XI in Muhammadiyah 1 High School of Ponorogo on April 7, 2015. Data were analyzed using the percentage of answers to the category of behavior often, sometimes, and rarely.

Research results obtained from 53 respondents obtained most of the 32 respondents (60,4%) sometimes cage behavior in consuming the beverage supplements, nearly half of 13 respondents (25,5%) uncommon behavior in consuming supplements beverages, and a small portion 8 respondents (15,1%) behavior is often consumed beverage supplements.

Study adolescent behavior in consuming energy drinks supplements recommended in adolescents to seek information and learn from the experiences of relatives, friends or mothers of energy supplement drink .

Keywords: behavior, adolescent, drink energy supplements

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Minuman Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo” Penelitian ini disusun untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ners,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Dr. Mulyani, S.Pd., M. Hum selaku Kepala Sekolah SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo yang memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Laily Isro'in, S.Kep.,Ners,M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ners,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
7. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Responden yang telah meluangkan waktu dan dilibatkan dalam penelitian ini.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, April 2015
Yang menyatakan

IWAN PRASTIO
NIM: 12612162

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN KEASLIAN PENULISAN	v
ABSTRAK ..	vi
<i>ABSTRACT</i> ..	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penulisan.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Perilaku	8
2.1.1 Pengertian Perilaku	8
2.1.2 Prosedur Pembentukan Perilaku	9
2.1.3 Bentuk Perilaku.....	10
2.1.4 Perilaku Kesehatan	11
2.1.5 Model atau Teori Perilaku	13
2.1.6 Bentuk-Bentuk Perilaku.....	16
2.1.7 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku	16
2.1.8 Domain Perilaku	18

2.2 Konsep Remaja	23
2.2.1 Definisi Remaja	23
2.2.2 Penggolongan Remaja	24
2.2.3 Ciri-ciri Remaja	25
2.2.4 Perkembangan Remaja	21
2.2.5 Macam-Macam Perkembangan Remaja	27
2.2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Remaja.....	31
2.3 Konsep Suplemen Berenergi.....	32
2.3.1 Pengertian Suplemen Berenergi.....	32
2.3.2 Bentuk-bentuk suplemen berenergi	33
2.3.3 Kandungan suplemen berenergi.....	34
2.5.4 Efek Positif Minuman Suplemen Berenergi	41
2.3.5 Efek Negatif Minuman Suplemen Berenergi.....	41
2.3.6 Cara memilih suplemen yang tepat.....	42
 BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Kerangka Kerja	46
3.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling	47
3.3.1 Populasi	47
3.3.2 Sampel.....	47
3.3.3 Besar Sampel.....	47
3.3.4 Sampling Penelitian.....	47
3.4 Variabel Penelitian	48
3.5 Definisi Operasional	48
3.6. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	49
3.6.1 Waktu	49
3.6.2 Lokasi	49
3.7 Pengumpulan Data dan Analisis Data	49
3.7.1 Pengumpulan Data	49
3.7.2 Prosedur Pengumpulan Data	50
3.7.3 Instrumen Penelitian.....	51

3.8 Analisis Data.....	52
3.8.1 Data Umum	52
3.8.2 Data Khusus	53
3.9 Etika Penelitian	54
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	55
4.2 Keterbatasan Penelitian	56
4.3 Hasil Penelitian	56
4.3.1 Data Umum	56
4.3.2 Data Khusus	59
4.4 Pembahasan	60
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran	67
5.2.1 Untuk FIK Universitas Muhammadiyah	67
5.2.2 Untuk Remaja.....	67
5.2.2 Untuk Peneliti Selanjutnya.....	68
5.2.3 Untuk Orang Tua.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan harian vitamin c untuk masing-masing usia Menurut Wahyuningsih (2010).....	38
Tabel 3.1	Definisi Operasional Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Minuman Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	49
Tabel 4.1	Distribusi frekwensi responden berdasarkan jenis kelamin di kelas XI SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo Ponorogo	57
Tabel 4.2	Distribusi frekwensi responden berdasarkan usia di kelas XI SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	57
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi responden berdasarkan informasi tentang minuman suplemen berenergi di kelas XII IPA 1 dan 2 SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	57
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis informasi tentang minuman suplemen berenergi yang diperoleh di kelas XI SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	58
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama mengonsumsi minuman suplemen berenergi di kelas XI SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	59
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Perilaku remaja dalam Mengonsumsi Minuman Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo.	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka konseptual Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Minuman Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo.....	44
Gambar 3.1	Kerangka kerja Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi Minuman Suplemen Berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	73
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner	74
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	75
Lampiran 5 Data Demografi	77
Lampiran 6 Tabulasi	80
Lampiran 7 Tabulasi Bantu	83
Lampiran 8 Jadwal Kegiatan.....	91
Lampiran 9 Rincian Biaya Penelitian	92
Lampiran 10 Contoh minuman suplemen	93
Lampiran 11 Formasi kelas dan jumlah siswa SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo	94
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	95
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian	103