

**KETERCUKUPAN ASUPAN VITAMIN C DALAM MENJALANKAN
KESEHARIAN DI BULAN PUASA**

SKRIPSI

Oleh

KURNIAWAN HIDAYATULLOH

F1251211017



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2025

**KETERCUKUPAN ASUPAN VITAMIN C DALAM MENJALANKAN
KESEHARIAN DI BULAN PUASA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh

KURNIAWAN HIDAYATULLOH

F1251211017



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecukupan asupan vitamin C pada saat bulan puasa yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi dari waktu berbuka sampai dengan waktu sahur pada mahasiswa Pendidikan dan Pelatihan Olahraga angkatan masuk tahun 2021. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Menggunakan sampel 23 mahasiswa Pendidikan dan Pelatihan Olahraga angkatan masuk tahun 2021. Pengumpulan data menggunakan *food recall* dan *activity recall*, selanjutnya data akan dianalisis deskriptif presentase menggunakan *software Nutrisurvey 2007*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecukupan asupan vitamin C yang didapatkan mendapatkan hasil 82,6% sampel kebutuhan asupan vitamin C yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi, 17,4% sampel tercukupi kebutuhan asupan vitamin C yang dibutuhkan tubuh dan tidak ada sampel yang mendapatkan asupan vitamin C yang melebihi kebutuhan tubuh. Menunjukkan bahwa sebagian besar dari sampel kebutuhan vitamin C yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi. Berdasarkan manfaat dari vitamin C itu sendiri, yakni untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, tentunya dengan tidak tercukupinya asupan vitamin C yang dibutuhkan tubuh, tentunya kekebalan tubuh saat menjalankan keseharian di bulan puasa akan terganggu dan mudah diserang penyakit.

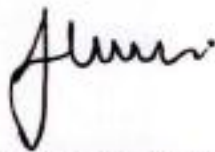
Kata Kunci : Asupan Gizi, Vitamin C, Puasa.

KETERCUKUPAN ASUPAN VITAMIN DALAM MENJALANKAN KESEHARIAN
DI BULAN PUASA

KURNIAWAN HIDAYATULLOH
F1253211017

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP. 197706022008011010

Pembimbing Pendamping



Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP. 1996010920220031008

Mengetahui,
Dekan FKIP UNTAN



Dr. Y. Yanti T, M.Pd
NIP. 197004011991021001

Lulus tanggal : 7 Januari 2025

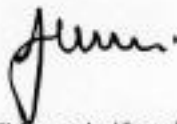
KETERCUKUPAN ASUPAN VITAMIN DALAM MENJALANKAN KESEHARIAN
DI BULAN PUASA

KURNIAWAN HIDAYATULLOH

F1251231017

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP. 197706022008011010

Pembimbing Pendamping



Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP. 1996010920220031008

Penguji Utama



Rubiyatno, S.Pd.Jas, M.Or
NIP. 198811252019031012

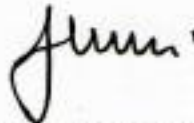
Penguji Pendamping



Maharani Fatima gandasari, M.Pd
NIP. 198908032022032005

Mengetahui,

Ketua PRODI Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
FKIP UNTAN



Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd
NIP. 197706022008011010

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Kurniawan Hidayattuloh
Nim : F1251211017
Jurusan/prog.studi : Ilmu keolahragaan/PKO
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau hasil pemikiran orang lain yang saya legal sebagai tulisan atau hasil pemikiran saya sendiri.

Apabila terbukti skripsi ini hasil peniruan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,

Kurniawan Hidayattuloh
F1251211017

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, atas berkat dan rahmatnya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini yang disusun dalam rangka untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura, yang berjudul “Ketercukupan Asupan Vitamin C Dalam Menjalankan Keseharian Di Bulan Puasa”. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah bersedia memberikan motivasi, informasi, serta bimbingannya, penulis mampu menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Ahmad Yani T , M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Keguruan dan Ilmu Pendidikan Olahraga Universitas Tanjungpura.
3. Dr. Y Touvan Juni Samodra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Sekali lagi Bapak Dr. Y Touvan Juni Samodra, M.Pd sebagai Pembimbing Pertama yang telah banyak memberikan motivasi, serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Ghana Firsta Yosika, M.Or sebagai Pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan, motivasi, serta wejangan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, Staf Akademik, dan Staf Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan administrasi selama penyusunan skripsi penelitian ini.

6. Kepada (Alm) ayah dan emak tercinta, terimakasih yang tak terhingga selalu memberikan doa, bantuan moral dan materi sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan.
7. Kepada abang-abang dan kakak-kakak kandung, yang sudah mau menyekolahkan dan membiayai sampai skripsi ini terselesaikan.
8. Keluarga asrama mahasiswa kabupaten Natuna yang selalu memberi dukungan dan mengingatkan antara sesama mahasiswa rantau yang jauh dari orang tua.
9. Dan tidak lupa rekan-rekan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2021 yang sudah mau bekerjasama dan memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena masih banyak kelemahan dan kekurangan dalam penyusunannya. Maka dari itu, Penulisan sangat berharap kritik dan sarannya yang bisa membangun sehingga penulisan ini bisa diperbaiki. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Definisi Operasional	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1. Kajian Teori	7
2.1.1. Puasa.....	7
2.1.2. Asupan Zat Gizi.....	13
2.1.3. Zat Gizi Mikro	13
2.1.4. Vitamin C	14
2.1.5. Metabolisme Vitamin C Dalam Tubuh	18
2.1.6. Aktifitas Fisik	20
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN.....	23
3.1. Metode Penelitian	23
3.2. Populasi dan Sampel	23
3.3. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
3.3.1. Instrumen.....	23
3.3.2. Teknik Pengumpulan Data	24
3.4. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28

4.1. Hasil Penelitian	28
4.2. Data Hasil Analisis	30
4.3. Pembahasan.....	32
BAB V.....	37
PENUTUP	37
5.1. Kesimpulan	37
5.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing.....	53
Lampiran 2 : Tim Riview Artikel.....	54
Lampiran 3 : Surat Keterangan.....	55
Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 5 : Surat Tugas.....	57
Lampiran 6 : Dokumentasi Konsumsi Makanan Berbuka.....	58
Lampiran 7 : Dokumentasi Konsumsi Makanan Sahur.....	60
Lampiran 8 : Dokumentasi Konsumsi Makanan Antara Berbuka dan Sahur.....	62
Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan Keseharian di Bulan Puasa.....	64
Lampiran 10 : Nutrisurvey.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Asupan Vitamin C.....	16
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Food Recall.....	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Activity recall.....	27
Tabel 4.1 Jumlah Subjek Penelitian.....	28
Tabel 4.2 Distribusi Sampel menurut jenis kelamin.....	29
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	29
Tabel 4.4 Hasil Keseluruhan Putra dan Putri.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Deskriptif Putra.....	30
Gambar 4.2 Hasil Deskriptif Putri.....	31

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Puasa berarti menahan diri dari makanan, minuman, atau zat tertentu selama jangka waktu tertentu dengan tujuan tertentu, entah itu karena alasan agama, kesehatan, atau spiritual. Menurut (Haryati et al., 2021), menjelaskan bahwa berpuasa jika dilakukan dengan benar dan benar akan memberikan banyak manfaat baik secara fisik maupun mental. Menurut (Rahmi, 2015), puasa berarti menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa dari matahari terbit hingga terbenam dengan niat tertentu. Waktu puasa pelaksanaan puasa menurut (Abdullah et al., 2021), umat muslim diwajibkan berpuasa selama satu bulan sejak matahari terbit hingga terbenam pada bulan Ramadhan yang merupakan bulan suci. Dari (Shariff & Sirojuddin, 2023) Puasa dilaksanakan dari matahari terbit hingga terbenam, dan tergantung zona waktu daerah tersebut. Waktu melaksanakan puasa dapat bervariasi di berbagai faktor tergantung musim dan geografis negaranya. Di Indonesia menurut (Tahapary et al., 2021), perkiraan lamanya puasa kurang lebih 14 jam dan dalam hal jumlah penduduk, Indonesia adalah muslim terbesar di dunia. Puasa Ramadhan melibatkan menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas apa pun yang dapat membatalkan puasa tetapi terdapat berbagai manfaat kesehatan dapat diperoleh melalui puasa, namun dampaknya bergantung pada pribadi dan cara menjalaninya. Karena itu, asupan makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh selama berpuasa.

Hasil penelitian (Natalia & Sulistyaningsih, 2018) menyebutkan, asupan makanan berkurang saat puasa. Karena itu, asupan makanan dalam melaksanakan puasa perlu diperhatikan. Menurut (Rayipratiwi et al., 2023) dalam menjalani puasa, asupan gizi pasti hanya bisa dilakukan setelah waktu

berbuka sampai waktu sahur. Status gizi seseorang menurut (Marlenywati et al., 2017), ditentukan oleh asupan dan konsumsi zat gizi, yang dapat menunjukkan apakah ia makan dengan baik atau mengalami masalah, kebiasaan makan yang tidak seimbang akibat porsi makan yang tidak mencukupi menimbulkan berbagai dampak. Menurut (Zubaydah et al., 2019), menjadi salah satu keinginan semua orang. Karena rendahnya asupan dari pernyataan (Fitriyah & Setyaningtyas, 2021) zat gizi makro seperti protein, lemak, karbohidrat dan zat gizi mikro seperti seng dan zat besi membuat tubuh tidak dapat memanfaatkan zat gizi secara optimal dan dapat menimbulkan masalah gizi. Jadi, menurut (A. D. N. Anggraini et al., 2023) asupan makanan yang rendah menyebabkan permasalahan gizi yang disebabkan oleh kekurangan zat gizi mikro dan zat gizi makro yang seringkali disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi. Menurut (Rinninella et al., 2023) asupan nutrisi merupakan masalah kritis di zaman sekarang, dan masalah kekurangan nutrisi menyebabkan memperburuk kesehatan didapatkan dari hasil pengamatan. Karena itu, (Panjaitan et al., 2022) asupan makanan harian harus diatur dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk mencapai pola makan seimbang. Apakah makanan yang dimakan ketika berbuka dan sahur mencukupi nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menjalani kegiatan sehari-hari dalam keadaan sedang menjalankan ibadah puasa selama satu bulan lamanya.

Menurut (Zogara et al., 2020) ada perbedaan asupan zat gizi makro dan mikro. Dari pernyataan (Tone & Suhastami, 2018), menjelaskan zat gizi mikro adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tidak lebih dari 100 mg setiap harinya. Menurut (Syainah et al., 2022), zat gizi mikro dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil dan harus diperoleh melalui makanan dan minuman walaupun zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh hanya dalam jumlah kecil, tetapi tetap dibutuhkan tubuh untuk menjalankan keseharian. Karena (Dwiyana et al., 2017) menyebutkan, zat gizi mikro juga dibutuhkan oleh tubuh, berguna

untuk menjalankan fungsi fisiologis. Zat gizi mikro mempunyai peran penting walaupun hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil seperti yang dijelaskan.

Menurut (Amaliah & Fery, 2021), zat gizi mikro adalah vitamin dan mineral. Vitamin dijelaskan (Triana, 2006) dijelaskan, vitamin pertama yang ditemukan adalah vitamin A dan vitamin B, yang masing-masing larut dalam lemak dan larut dalam air. Vitamin lain yang larut dalam lemak atau larut dalam air juga ditemukan. Sifat larut dalam lemak atau larut dalam air digunakan sebagai dasar pengklasifikasian vitamin. Vitamin yang larut dalam air diberi simbol B untuk semua anggota kompleks kecuali (vitamin C), dan vitamin yang larut dalam lemak yang baru ditemukan diberi simbol alfabet (vitamin A, D, E, K). Vitamin yang larut dalam air tidak bersifat racun bagi tubuh karena kelebihan vitamin akan dikeluarkan melalui urin. Menurut (Ariani & Muhsin, 2023), vitamin merupakan salah satu jenis senyawa organik yang berperan sangat penting dalam pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan, dan fungsi tubuh lainnya, serta menjaga metabolisme bekerja dengan baik. Menurut (Septiyani, 2021), tubuh membutuhkan senyawa organik tertentu, yang dikenal sebagai vitamin, agar berfungsi dengan baik dan mendorong pertumbuhan. Sedangkan (Fenti et al., 2018), vitamin merupakan zat organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil dan biasanya tidak dapat disintesis oleh tubuh, namun penting untuk proses metabolisme. Vitamin C dari (Nerdy, 2017) adalah (asam askorbat) merupakan mikronutrien yang larut dalam air dan sangat diperlukan untuk metabolisme tubuh, juga berperan dalam fungsi kekebalan tubuh. Menurut (Amaliah & Fery, 2021), Vitamin C, sebagai donor elektron, dengan cepat menjadi pemutus rantai reaksi spesies oksigen reaktif dan spesies nitrogen reaktif. Menurut (Azrimaidaliza, 2007), Vitamin C adalah mikronutrien penting yang membantu mengatur kadar gula darah. Zat gizi mikro vitamin memiliki banyak manfaat, dengan hanya diperlukan dalam jumlah kecil.

Kekurangan vitamin C menurut (Abriyani et al., 2023) dan (Mansur & Ed, 2006) dapat menyebabkan gusi berdarah, sariawan, dan penyakit scurvy atau kudis. Dari penjelasan (Wahidiyat & Yosia, 2019) belakangan ini, banyak penderita thalassemia yang melaporkan mengalami gusi berdarah, purpura, dan nyeri sendi. Gejala-gejala berikut ini sangat mirip dengan gejala penyakit kudis (kekurangan vitamin C). Kadar vitamin C yang tidak mencukupi menurut penjelasan (Mahmudah et al., 2018), alergi terhadap konsumsi air dingin atau panas, gigitan, faktor stres, sariawan. Namun, apabila vitamin C melebihi kebutuhan memiliki efek samping seperti yang dijelaskan (Nareza, 2023), apabila vitamin C melebihi kebutuhan memiliki efek samping seperti antara lain diare, pusing, mual dan muntah, sakit kepala, kram perut, dan mulas. Menurut (Evelyn, 2021), Bahaya kelebihan vitamin C yang perlu diwaspadai antara lain ketidakseimbangan nutrisi, gangguan pencernaan, kelebihan zat besi, pembentukan batu ginjal, dan peningkatan risiko kanker. Kekurangan dan kelebihan vitamin C dapat memberikan dampak, berarti asupan vitamin C harus diperhatikan.

Menurut (Mailiza, 2024), untuk memastikan mendapatkan cukup nutrisi untuk kesehatan dan kebugaran saat berpuasa, perlu memberi perhatian khusus pada asupan vitamin C. Salah satu nutrisi penting untuk persiapan puasa menurut (Fensynthia, 2024) adalah vitamin C yang mendukung sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh yang baik membantu mencegah infeksi yang dapat mengganggu puasa. Selain itu, vitamin C juga dapat mencegah gejala kekurangan nutrisi seperti mudah lelah, lemas, mengantuk, dan pusing yang umum terjadi pada orang yang sedang berpuasa. Inilah pentingnya vitamin C saat puasa.

Berdasarkan uraian yang dibahas saya sebagai peneliti ingin mengajukan penelitian mengenai Ketercukupan Asupan Vitamin C Dalam Menjalankan Aktivitas Keseharian Di Bulan Puasa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana ketercukupan asupan Vitamin C yang didapatkan mempengaruhi untuk kegiatan keseharian selama berpuasa”.

1.3. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui apakah makanan yang didapatkan antara waktu berbuka sampai dengan waktu sahur mengandung Vitamin C
- b. Apakah kandungan vitamin C yang didapati mencukupi untuk tubuh selama berpuasa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, informasi, dan wawasan tentang ketercukupan asupan vitamin C dalam menjalankan keseharian di bulan puasa.

1.4.2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi mahasiswa Fakultas Keolahragaan, memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai ketercukupan asupan makanan dalam menjalankan keseharian di bulan puasa.
- b. Bagi peneliti, menjadi salah satu syarat di dalam penyelesaian studi di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Tanjungpura.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah informasi untuk penelitian selanjutnya.

1.5. Definisi Operasional

Puasa adalah praktik menahan diri dari makan dan minum pada periode tertentu, umumnya dilakukan untuk alasan keagamaan, kesehatan, atau spiritual. Puasa adalah praktik menahan diri dari makan, minum, dan berbagai aktivitas tertentu selama periode waktu yang ditentukan, yang dilakukan dengan tujuan spiritual, kesehatan, atau disiplin diri. Puasa juga memiliki manfaat kesehatan yang diakui, seperti detoksifikasi tubuh dan peningkatan sistem metabolisme, serta memperkuat kemauan dan disiplin pribadi. Secara keseluruhan, puasa merupakan latihan komprehensif yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual, bertujuan untuk membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Vitamin C, juga dikenal sebagai asam askorbat, merupakan vitamin larut air yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jaringan tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, dan berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas dalam tubuh. Sebagai antioksidan, vitamin C membantu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas dan mendukung penyembuhan luka serta kesehatan kulit. Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan skurvi, yang ditandai dengan kelemahan, anemia, dan masalah gusi. Karena tubuh manusia tidak dapat memproduksi vitamin C sendiri, asupan yang cukup melalui makanan seperti buah jeruk, stroberi, kiwi, dan sayuran seperti brokoli dan paprika, atau melalui suplemen, sangat penting untuk menjaga kesehatan optimal.

Ketercukupan Vitamin C merupakan jumlah asupan yang harus dipenuhi dalam asupan makanan yang didapatkan ketika waktu berbuka puasa hingga waktu sahur dibulan puasa untuk cadangan atau pasokan untuk melakukan aktifitas keseharian selama berpuasa dengan menggunakan *food recall* untuk ketercukupan asupan vitamin C dan menggunakan *activity recall* untuk mencatat aktifitas keseharian selama berpuasa.