

**PENGETAHUAN GIZI PENDAKI PEMULA
DI GUNUNG GEDE**





DIOGI NOVATAMA ANDRIASSYAH

6815165452

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001		<u>24/8/2023</u>
Pembimbing II <u>Dr. Mansur Jauhari M,Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003		<u>24/8/2023</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 19670730 199303 2 001	Ketua		<u>24/8/2023</u>
2. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 19751228 200501 1 001	Sekretaris		<u>28/8/2023</u>
3. <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001	Anggota		<u>24/8/2023</u>
4. <u>Dr. Mansur Jauhari M,Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003	Anggota		<u>24/8/2023</u>
5. <u>Dr. Abdul Sukur, M,Si</u> NIP. 19691130 200003 1 001	Anggota		<u>24/8/2023</u>

Tanggal Lulus : Senin, 7 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa ada bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Diogi Novatama Andriassyah

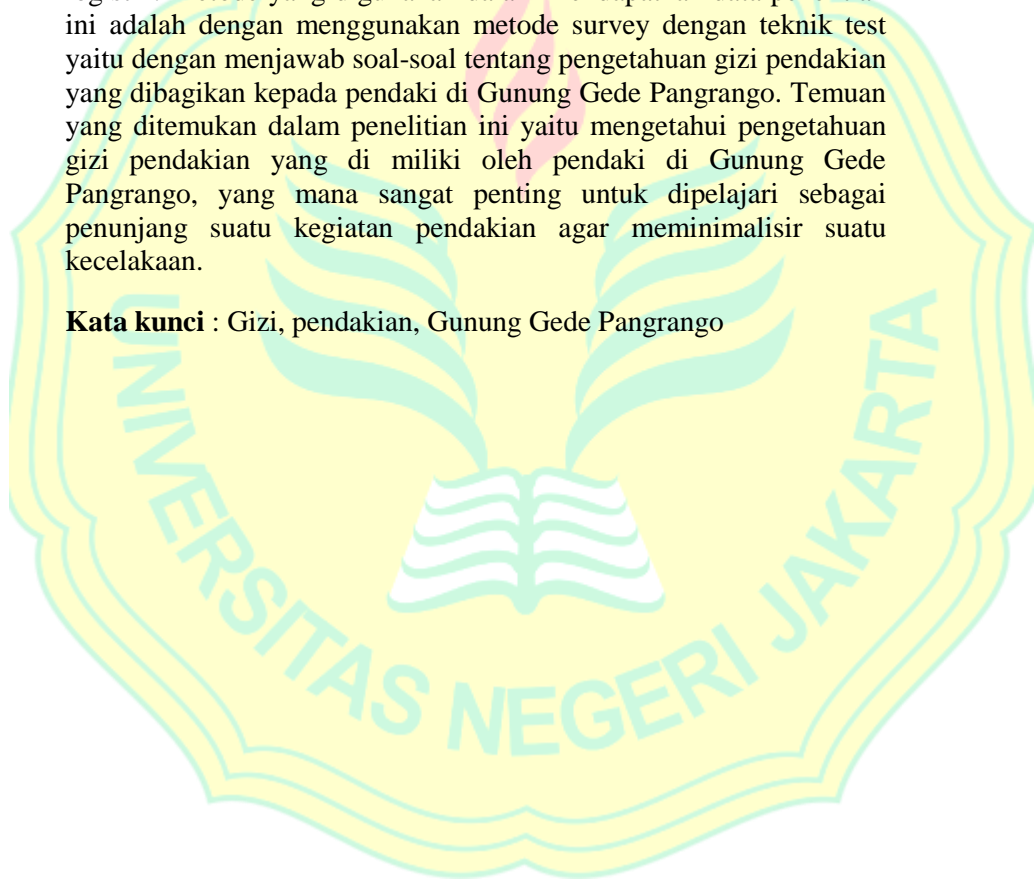
NIM. 6815165452

PENGETAHUAN GIZI PENDAKI PEMULA DI GUNUNG GEDE

ABSTRAK

Kegiatan mendaki merupakan salah satu kegiatan yang berorientasikan alam liar, sehingga membutuhkan suatu pengetahuan tentang gizi sebagai bekal untuk menghadapi situasi apabila terjadi sesuatu yang menimpa pendaki. Bentuk upaya untuk mencegah kecelakaan yang membahayakan, pendaki harus memperhatikan dengan baik aspek dari nutrisi pendakian tersebut, yaitu, faktor makanan, faktor waktu pendakian, peranan gizi, dan manajemen logistik. Metode yang digunakan dalam mendapatkan data penelitian ini adalah dengan menggunakan metode survey dengan teknik test yaitu dengan menjawab soal-soal tentang pengetahuan gizi pendakian yang dibagikan kepada pendaki di Gunung Gede Pangrango. Temuan yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengetahuan gizi pendakian yang di miliki oleh pendaki di Gunung Gede Pangrango, yang mana sangat penting untuk dipelajari sebagai penunjang suatu kegiatan pendakian agar meminimalisir suatu kecelakaan.

Kata kunci : Gizi, pendakian, Gunung Gede Pangrango



KNOWLEDGE OF NUTRITION CLIMBING ON MOUNT GEDE PANGRANGO

ABSTRACT

Hiking is a nature-oriented activity, so it requires knowledge of nutrition as a provision to deal with situations when something happens to climbers. As an effort to prevent dangerous accidents, climbers must pay close attention to aspects of the climbing nutrition, namely, food factors, climbing time factors, the role of nutrition, and logistics management. The method used in obtaining research data was to use a survey method with a test technique, namely by answering questions about climbing safety knowledge which were distributed to climbers on Mount Gede Pangrango. The findings found in this study are knowing the climbing nutritional knowledge possessed by climbers on Mount Gede Pangrango, which is very important to learn as a support for climbing activities in order to minimize an accident..

Keywords: Nutrition, climbing, mountain gede pangrango



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diogi Novatama Andriassyah
NIM : 6815165452
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Olahraga rekreasi
Alamat email : Diogi Novatama Andriassyah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengetahuan Gizi Pendaki Pemula Di Gunung Gede

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2023

Penulis

(Diogi Novatama Andriassyah)

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat sehingga penulis bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul ***PENGETAHUAN GIZI PENDAKI PEMULA DI GUNUNG GEDE*** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana program studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis ini tidak akan berhasil tanpa ada bantuan dan kerja sama dari pihak lain.

Segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih khususnya kepada:

1. Bapak **Hartman Nugraha S, Pd. M, Pd** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi dan pembimbing I penulis.
2. Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si** selaku pembimbing II penulis.
3. Bapak **Drs. Zulham M, Si** selaku pembimbing akademik penulis.

Penulis menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk karya yang lebih baik kedepannya, harapannya skripsi ini bisa memberi manfaat kepada pembacanya.

Jakarta 25 Juli 2023

Diogi Novatama Andriassyah

6815165452

DAFTAR ISI

Halaman

PENGETAHUAN GIZI PENDAKI PEMULA DI GUNUNG GEDE.....	2
ABSTRAK.....	2
KATA PENGANTAR.....	5
DAFTAR ISI.....	6
BAB I.....	11
PENDAHULUAN.....	11
1. 1. Latar Belakang Masalah.....	11
1. 2. Identifikasi Masalah.....	15
1. 3. Pembatasan Masalah.....	15
1. 4. Perumusan Masalah.....	16
1. 5. Kegunaan Penelitian.....	16
BAB II.....	17
KAJIAN TEORITIK.....	17
2. 1. Pengertian Gunung.....	17
2. 2. Pendakian Gunung.....	20
2. 3. Pendaki.....	27
2. 4. Fisiologi Tubuh Di Daerah pegunungan.....	28
2. 5. Pengertian Gizi.....	30
2. 6. Klasifikasi Zat Gizi.....	32
2. 7. Gizi Pendaki.....	36
2. 8. Kerangka berfikir.....	39
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
3. 1. Tujuan penelitian.....	41
3. 2. Waktu Dan Tempat.....	40
3. 3. Metode Penelitian.....	41
3. 4. Populasi dan Sampel.....	42

3. 5.	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3. 6.	Instrumen Penelitian	43
3. 7.	Pengujian Validitas dan Reliabilitas	44
3. 8.	Teknik Analisi data	46



BAB IV	47
A. Deskripsi Data.....	47
1. Tahap Persiapan	47
2. Tahap Pelaksanaan	48
B. Analisis data	49
Tabel 4.1 Usia Responden	49
Gambar 4.2. Kategoritas Hasil Penelitian	50
A. Interpretasi Data	54
Tabel 4.4 Interpretasi data hasil tespengetahuan gizi pendakian	54
BAB V	60
KESIMPULAN.....	60
SARAN.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN 1.....	63
LAMPIRAN 2.....	63
LAMPIRAN 3.....	65
LAMPIRAN 4.....	70
LAMPIRAN 5.....	75
LAMPIRAN 6.....	76
LAMPIRAN 7.....	77
LAMPIRAN 8.....	78
LAMPIRAN 9.....	79
LAMPIRAN 10.....	80
LAMPIRAN 11.....	81
LAMPIRAN 12.....	82

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR 2.1	24
GAMBAR 2.2	24
GAMBAR 2.3	24
GAMBAR 2.4	24
GAMBAR 2.5	36
GAMBAR 4.1	47
GAMBAR 4.2	48



DAFTAR TABEL

	Halaman
TABEL 2.1	24
TABEL 2.2	36
TABEL 3.1	42
TABEL 4.1	47
TABEL 4.2	47
TABEL 4.3	49
TABEL 4.4	42
TABEL 4.5	57

