



**PENGARUH SAYUR DAN BUAH MENTAH TERHADAP  
KEBUGARAN PADA LANSIA  
*SYSTEMATIC REVIEW***

**SKRIPSI**

**ANITA CHANDRA HIDAYAT**

**1710211125**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2021**



**PENGARUH SAYUR DAN BUAH MENTAH TERHADAP  
KEBUGARAN PADA LANSIA  
*SYSTEMATIC REVIEW***

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Sarjana  
Kedokteran**

**ANITA CHANDRA HIDAYAT**

**1710211125**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anita Chandra Hidayat  
NRP : 1710211125  
Tanggal : 8 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Februari 2021

Yang Menyatakan,

  
Anita Chandra Hidayat

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anita Chandra Hidayat  
NRP : 1710211125  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:


**“PENGARUH BUAH DAN SAYUR TERHADAP KEBUGARAN PADA LANSIA”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 8 Februari 2021

Yang menyatakan,


  
Anita Chandra Hidayat

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Anita Chandra Hidayat  
NRP : 1710211125  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Judul Skripsi : Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia  
*Systematic Review*

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

  
Dr. Yudhi Nugraha, S.Si, M.Biomed


Ketua Penguji

  
Dr. dr. Arman Yurisdaldi Saleh, Ms, Sp.S

Pembimbing I

  
Dr. dr. Fauji Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I.

Dekan Fakultas Kedokteran

  
dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Januari 2021

# **PENGARUH BUAH DAN SAYUR TERHADAP KEBUGARAN PADA LANSIA**

**Anita Chandra Hidayat**

## **Abstrak**

Seiring dengan bertambahnya usia, penduduk lansia memiliki kerentanan kesehatan sehingga perlu mendapat perlindungan dan perhatian khusus. Menurut data hasil Susenas 2019, penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta didominasi oleh kategori lansia muda (60 – 69 tahun) sebesar 71%. Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Untuk mencapai kesehatan salah satunya berperilaku hidup sehat dan mengkonsumsi gizi adekuat contohnya dengan mengkonsumsi buah dan sayur. Tujuan studi literatur ini mengetahui hubungan antara buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*, dengan metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dengan kata kunci lansia, sehat, buah dan sayur. Jurnal sampel yang diteliti sebanyak 5 jurnal. Hasil penelitian ini yaitu salah satu cara mempertahankan kebugaran pada lansia yaitu melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan. Hal ini dikarenakan terdapat salah satu mekanisme yaitu dengan menghambat enzim oksidan dan mengurangi produksi sel *reactive oxygen species*.

**Kata kunci :** lansia, buah dan sayur, kebugaran

# **THE EFFECT OF FRUIT AND VEGETABLES ON FITNESS IN ELDERLY**

**Anita Chandra Hidayat**

## **Abstract**

As people get older, the elderly have health vulnerabilities so they need special protection and attention. According to 2019 Susenas data, the elderly population (elderly) in DKI Jakarta is dominated by the category of young elderly (60 - 69 years) by 71%. The fitness condition of the elderly is an indicator that can be used to determine the health level of the elderly. To achieve health, one of them is having a healthy lifestyle and consuming adequate nutrition, for example by consuming fruits and vegetables. The purpose of this literature study was to determine the relationship between fruits and vegetables on fitness in the elderly. The research design used was a *systematic literature review*, with the PICO method (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) with the keywords elderly, healthy, fruit and vegetables. The sample journals that were studied were 5 journals. The results of this study indicate that one way to maintain fitness in the elderly is to do physical activity and maintain a good diet, one of which is to eat fruits and vegetables that are rich in antioxidants. This is because there is one mechanism by inhibiting oxidant enzymes and reducing the production of cell *reactive oxygen species*.

**Keywords:** elderly, fruit and vegetables, fitness

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkatNya yang melimpah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan serta bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak sejak dimulainya masa perkuliahan hingga waktu ini, baik secara moral dan spiritual. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. dr. Taufiq Pasiak, M.Kes., M.Pd.I. selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPNVJ;
2. dr. Mila Citrawati, M.Biomed, selaku Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana serta seluruh dosen pengajar dan staf FK UPN Veteran Jakarta;
3. Dr. dr. Arman Yurisdaldi Saleh, Ms, Sp.S selaku dosen pembimbing saya yang telah bersedia menyempatkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, membimbing, memberikan dukungan dan perhatian yang sangat besar kepada penulis dari awal, proses, hingga akhirnya penulisan skripsi ini selesai;
4. dr. Luh Eka Purwani M.Kes, Sp.GK dan Dr. Yudhi Nugraha, S.Si, M.Biomed selaku penguji utama yang telah memberikan banyak saran, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini;
5. Kedua orang tua saya Letnan Kolonel ADM Amir Hidayat ,S.Sos,M.AP., dan Yuanita Amelia Sari, SE, M.si dan saudari perempuan saya Zenna Isnain Hidayat dan Nisrina Naila Hidayat yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan kepada penulis setiap hari tanpa henti;
6. Sahabat saya di perkuliahan, Dewangga, Elsa, Rio, Malvin, Maya, Alma, Fia, Refi, Bianca, Feli, Ayu, Abela, Sarah, Sasa, Risa;
7. Teman satu departemen saraf, Iffah Dias atas ilmu, bantuan, pendapat, serta masukan selama penyusunan skripsi ini;
8. Seluruh teman KBK “Avicenna” dan teman - teman FKI Ass-Syifaa;
9. Kak Mawita, Veriantara, atas bantuan dan ilmunya dalam penyusunan skripsi ini;



10. Angkatan 2017 yang tidak saya sebutkan namanya atas bantuannya dan kebersamaannya dari awal perkuliahan hingga sekarang.

Serta kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, serta untuk semua bantuan, kontribusi yang diberikan kepada penulis demi terselesaikannya penulisan skripsi dan perkuliahan di FK UPNVJ. Penulis berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa agar berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Penulis menyadari bahwa penulis hanyalah seorang manusia biasa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam skripsi ini. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, penulis berharap kerja keras yang tertuang dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, Juli 2021

Penulis

Anita Chandra Hidayat

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian .....	2
I.3.1 Tujuan Umum .....	2
I.3.2 Tujuan Khusus .....	3
I.4 Manfaat penelitian .....	3
I.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat .....	3
I.4.2 Manfaat Bagi Peneliti .....	3
I.4.3 Manfaat Bagi Institusi.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Kebugaran Jasmani pada Lansia.....	4
II.1.1 Definisi.....	4
II.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....	4
II.2 Psikoneuroimunologi .....	7
II.2.1 Definisi.....	7
II.2.2 Interaksi Antara Stress dengan Sistem Imun .....	8
II.2.3 Hubungan Psikoneuroimunologi dengan Stress Psikologis.....	10
II. 3 Buah dan Sayur .....	10
II.3.1 Definisi Buah .....	10
II.3.2 Definisi Sayur .....	11
II.3.3 Manfaat Buah dan Sayur Bagi Tubuh.....	12
II.3.4 Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur Bagi Tubuh .....	13
II.3.5 Contoh Buah dan Sayur yang Di Konsumsi .....	14
II.4 Latihan Fisik .....	21
II.4.1 Definisi.....	21
II.4.2 Jenis Aktivitas Fisik pada Lansia.....	22
II.4.3 Manfaat Latihan Fisik bagi Lansia .....	25
II.5 Motivasi .....	28
II.5.1 Definisi.....	28
II.5.2 Teori Motivasi.....	29
II.5.3 Tujuan Motivasi .....	30

II.5.4	Jenis Motivasi .....	30
II.5.5	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	31
II.6	Penelitian Terkait .....	33
II.7	Kerangka Teori .....	35
II.8	Kerangka Konsep.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
III.1	Desain Penelitian .....	37
III.2	Waktu Penelitian.....	37
III.3	Subjek Penelitian .....	37
III.3.1	Populasi.....	37
III.3.2	Sampel.....	37
III.4	Kriteria Literatur .....	37
III.5	Strategi Pencarian Literatur .....	38
III.6	Sumber Data.....	38
III.6.2	Penilaian Kualitas Literatur .....	39
III.6.3	Sintesis Data.....	40
III.7	Alur Penelitian .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		42
IV.1	Hasil Penelitian .....	42
IV.1.1	Hasil Strategi Pencarian Literatur .....	42
IV.1.2	Kesimpulan Literatur dan Outcome Klinis .....	43
IV.2	Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		52
V.1	Kesimpulan .....	52
V.2	Saran .....	52
V.2.1	Saran Bagi Masyarakat .....	52
V.2.2	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	52
V.2.3	Saran Bagi Institusi .....	53
V.3	Limitasi .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....		54
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori .....	36
Bagan 2. Kerangka Konsep .....	37
Bagan 3. PRISMA Flow Diagram .....	39
Bagan 4. Tahapan Proses Penelitian <i>Systematic Review</i> .....	42
Bagan 4. Alur Penelitian .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bayam.....	20
Gambar 2. Brokoli.....	23
Gambar 3. Buncis.....	24
Gambar 4. Jeruk .....	25
Gambar 5. Pepaya .....	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Proposal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 3 Hasil Uji Turnitin