

## ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, AGUSTUS 2017

NINDY FITRIYAH

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI CAIRAN, ASUPAN SUPLEMEN (*WHEY PROTEIN*) DAN STATUS HIDRASI PADA ATLET HOKI DI UKM HOKI UNIVERSITAS PANCASILA

VI Bab 52 Halaman 10 Tabel 1 Grafik

**Latar Belakang :** Hoki merupakan cabang olahraga yang dilakukan dalam determinasi tinggi sehingga setiap atlet pun dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Tingkat konsumsi cairan dari minuman, makanan ataupun suplemen dapat menentukan status hidrasi pada atlet hoki yang memiliki aktivitas berat seperti jogging, lari dan beberapa variasi kecepatan pada saat permainan.

**Tujuan :** Menganalisis hubungan antara konsumsi cairan, asupan suplemen dan status hidrasi pada atlet hoki di UKM Hoki Universitas Pancasila.

**Metode :** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* pada 32 atlet hoki di UKM Hoki Universitas pancasila usia 19-22 tahun.

**Hasil :** Rata-rata konsumsi cairan yaitu 4569,65, rata-rata asupan suplemen 175, terhidrasi baik sebelum latihan 17 orang (53,1%) dan yang terhidrasi baik setelah latihan hanya 7 orang (21,8%). Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi sebelum latihan  $p\text{-value} = 0,013$ , Ada hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi setelah latihan  $p\text{-value} = 0,002$ , tidak ada hubungan antara asupan suplemen dengan status hidrasi sebelum latihan  $p\text{-value} = 0,756$  dan tidak ada hubungan antara asupan suplemen dengan status hidrasi  $p\text{-value} = 0,957$ .

**Kesimpulan :** Konsumsi cairan mempunyai hubungan yang signifikan dengan status hidrasi sebelum dan setelah latihan, sedangkan asupan suplemen tidak mempunyai hubungan dengan status hidrasi sebelum dan setelah latihan.

**Kata Kunci :** Cairan, suplemen, status hidrasi, dan atlet hoki.

Daftar Bacaan : 35 (1994-2015)

## ABSTRACT



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, AUGUST 2017

NINDY FITRIYAH

RELATIONSHIP BETWEEN LIQUID CONSUMPTION, SUPPLEMENT (WHEY PROTEIN) AND HYDRATION STATUS ON HOCKEY ATHLETE IN CLUB HOCKEY UNIVERSITY OF PANCASILA

VI Chapter 52 Page 10 Table 1 Graph

**Background :** Hockey is a sport that is done in high determination so that every athlete is required to have good physical condition. The level of fluid consumption from drinks, food or supplements can determine the hydration status of hockey who have heavy activities such as jogging, running and some speed variations during the game.

**Objective :** Analyze the relationship between fluid consumption, supplemental intake and hydration status in hockey athletes in Club Hockey University of Pancasila.

**Method :** Quantitative research design with cross sectional approach on 32 hockey athletes in Club Hockey University of Pancasila age 19-22 years.

**Results :** Mean fluid intake of 4569,65, mean supplement intake 175, hydrated well before exercise 17 people (53,1%) and the well hydrated after exercise was only 7 people (21,8%). There was a significant correlation between fluid consumption and hydration status before exercise with p-value = 0,013. There was no correlation between fluid consumption and hydration status after exercise p-value = 0,002, there was no correlation between supplemental intake and hydration status before exercise p-value = 0,756 and there is no correlation between supplement intake with hydration status p-value = 0,957.

**Conclusion :** Fluid consumption has a significant relationship with hydration status before and after exercise, whereas supplemental intake has no relationship to hydration status before and after exercise.

**Keywords :** Liquids, supplements, hydration status, and hockey athletes

Reading List : 35 (1994-2015)