

ABSTRAK



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

PUTRI MAEMUN

PENGETAHUAN TENTANG CAIRAN, ASUPAN CAIRAN, STATUS HIDRASI, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK PADA ATLET RUGBY DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Latar Belakang : Rugby adalah olahraga yang memerlukan status hidrasi yang baik, dibutuhkan konsentrasi (menyusun strategi bermain), kebugaran fisik (tidak cepat lelah), kekuatan (rugby termasuk olahraga yang keras), ketahanan dan tenaga, dan juga proses pemulihan (*recovery*) yang cepat. Semakin tinggi tingkat kebugaran atlet rugby UNJ maka semakin besar peluang meningkatkan prestasi.

Tujuan : Mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan tentang cairan, asupan cairan, status hidrasi, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran fisik pada atlet rugby UNJ. Mengidentifikasi perbedaan asupan cairan, pengetahuan tentang cairan, dan tingkat kebugaran fisik pada atlet rugby UNJ yang terhidrasi dan yang kurang terhidrasi.

Metode : Desain penelitian menggunakan *cross sectional* dan uji statistika menggunakan uji korelasi *pearson* dan *spearman*, dan menggunakan uji T

Hasil : Hasil uji korelasi tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang cairan ($0.380 > 0.05$), asupan cairan ($0.121 > 0.05$), status gizi ($0.272 > 0.05$), aktivitas fisik ($0.551 > 0.05$), dan tingkat kebugaran fisik pada atlet rugby UNJ. Hasil uji T ada perbedaan antara asupan cairan ($0.004 < 0.05$) dan pengetahuan tentang cairan ($0.000 < 0.05$) pada atlet rugby UNJ yang terhidrasi dan yang kurang terhidrasi ringan. Hasil uji T tidak ada perbedaan tingkat kebugaran fisik ($0.249 > 0.05$) pada atlet rugby UNJ yang terhidrasi dan yang kurang terhidrasi ringan.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang cairan, status hidrasi, asupan cairan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran fisik pada atlet rugby di Universitas Negeri Jakarta. Ada perbedaan antara asupan cairan dan pengetahuan tentang cairan pada atlet rugby UNJ yang terhidrasi dan yang kurang terhidrasi ringan. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran fisik pada atlet rugby UNJ yang terhidrasi dan yang kurang terhidrasi ringan.

Kata Kunci : *aktivitas fisik, asupan cairan, pengetahuan tentang cairan, status hidrasi, tingkat kebugaran*

ABSTRACT



UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
FACULTY OF HEALTH
PROGRAM STUDY SCIENCE NUTRITION
ESSAY, AUGUST 2017

PUTRI MAEMUN

KNOWLEDGE ABOUT FLUID, FLUID INTAKE, HYDRATION STATUS, NUTRITION STATUS, PHYSICAL ACTIVITY, AND PHYSICAL FITNESS IN ATHLETE RUGBY AT UNIVERSITY OF NEGERI JAKARTA

Background : Rugby is a sport that requires a good hydration status, it takes concentration (make a strategy of playing), physical fitness (not tired), strength (rugby including hard sports), endurance and energy, (Recovery) is fast. The higher the fitness level of the UNJ Rugby athlete the greater the chance of improving achievement.

Purpose : Identify correlation between knowledge about fluid, fluid intake, hydration status, nutrition status, physical activity, and physical fitness in athlete rugby UNJ. Identify different fluid intake, knowledge about fluid, and physical fitness in athlete rugby UNJ that hydration and less hydration.

Method : The study design used cross sectional and statistical test using Pearson and Spearman correlation, and using T-Test.

Result : The results of correlation that there isn't correlation between knowledge about fluid ($0.380 > 0.05$), fluid intake ($0.121 > 0.05$), nutrition status ($0.272 > 0.05$), physical activity ($0.551 > 0.05$) and physical fitness in athlete rugby UNJ. The results of T-Test that there is different between knowledge about fluid and fluid intake in athlete rugby that hydration and less hydration. There isn't different between physical fitness in athlete rugby that hydration and less hydration.

Conclusion : There is correlation between knowledge about fluid, fluid intake, hydration status, nutrition status, physical activity, and physical fitness in athlete rugby at University of Jakarta. There is different between fluid intake and knowledge about fluid in athlete rugby that hydration and less hydration. There isn't different between physical fitness in athlete rugby that hydration and less hydration.

Keyword : *knowledge of fluid, fluid intake, hydration status, physical activity, level of fitness*