

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI CAIRAN, PENGETAHUAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS HIDRASI PADA ATLET SEPAK BOLA REMAJA DI ASIOP APACINTI
NATASHA ONA PURBA
PROGRAM STUDI GIZI

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok yang rentan terjadinya penurunan kandungan air, terutama pada atlet sepak bola remaja. Atlet merupakan kelompok yang memiliki kebutuhan khusus yang harus diperhatikan kebutuhannya.

Tujuan: mengetahui hubungan konsumsi cairan, pengetahuan tentang cairan, aktivitas fisik dan status hidrasi pada atlet sepak bola remaja di ASIOP Apacinti.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini *cross sectional* (potong lintang). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola remaja di ASIOP Apacinti yang berusia 14-16 tahun dengan sampel sebanyak 52 responden. Data yang dikumpulkan konsumsi cairan, pengetahuan, aktivitas fisik dan status hidrasi yang dilakukan oleh peneliti dan tenaga yang sudah dilatih. Analisa data penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson* dan *Regresi Linier*.

Hasil Penelitian : Rata-rata konsumsi cairan ($2441,77 \pm 224,974$), pengetahuan ($10,73 \pm 2,285$), aktivitas fisik ($1,82 \pm 0,15574$) dan status hidrasi ($1,02 \pm 0,003$). Terdapat hubungan konsumsi cairan ($p = 0,000$), pengetahuan ($p = 0,021$) dan status hidrasi. Namun, ada hubungan yang lemah (*borderline significant*) antara aktivitas fisik dan status hidrasi ($p = 0,081$). Kenaikan konsumsi cairan 10 ml akan menurunkan berat jenis urin sebesar 0,0008. Kenaikan nilai pengetahuan sebesar 1 poin akan menurunkan berat jenis urin sebesar 0,0001.

Kesimpulan: Konsumsi cairan dan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi status hidrasi. Faktor yang paling mempengaruhi status hidrasi adalah konsumsi cairan.

Kata kunci: Konsumsi cairan, pengetahuan, aktivitas fisik, status hidrasi.

Daftar bacaan :78 (1996-2018).

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF FLUID, KNOWLEDGE, PHYSICAL ACTIVITY AND HYDRAULIC STATUS IN ATHLETES OF YOUTH BALLS IN ASIOP APACINTI

NATASHA ONA PURBA

NUTRITION STUDY PROGRAM

Background: Teenagers are a group that is susceptible to air degradation, especially in youth soccer athletes. Athletes are groups that have special needs that must pay attention to their needs.

Objective: To determine the relationship between fluid consumption, knowledge about fluid, physical activity and hydration status in ASIOP Apacinti athletes.

Research Method: This study design is cross sectional. The population of this study were all athletes in ASIOP Apacinti who had 14-16 years with a sample of 52 respondents. The data collected is fluid, knowledge, physical activity, and hydration status carried out by the researcher and the energy behind it. Analysis of this research data using Pearson Analysis and Linear Regression.

Results: Average fluid consumption (2441.77 ± 224.974), knowledge (10.73 ± 2.285), physical activity (1.82 ± 0.15574) and hydration status (1.02 ± 0.003). There was a relationship between fluid consumption ($p = 0,000$), knowledge ($p = 0,021$) and hydration status. However, there was a weak relationship (significant limit) between physical activity and hydration status ($p = 0.081$). The consumption of 10 ml fluid will reduce urine specific gravity by 0,0008. Increasing the knowledge value by 1 point will reduce urine specific gravity by 0,0001.

Conclusion: Automatic consumption and knowledge are factors that influence hydration status. The factor that most influences hydration status is fluid consumption.

Keywords: Fluid consumption, knowledge, physical activity, hydration status.

Reading list: 78 (1996-2018).