

ABSTRAK

Judul : Hubungan Pengetahuan, Status Hidrasi, Persen Lemak Tubuh, Kadar Hemoglobin, dan Kebugaran Pada Atlet Senam di GOR Raden Inten Jakarta Timur.

Nama : Ayu Ghalda Afifah

Program Studi : Gizi

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang cukup berarti, sehingga tubuh itu sendiri memiliki cadangan energi untuk mengatasi beban kerja yang berlebih. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan hidrasi, status hidrasi, komposisi tubuh, kadar hemoglobin, dan kebugaran pada atlet senam. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan di GOR Raden Inten Jakarta Timur. Variabel independen yaitu pengetahuan hidrasi, status hidrasi, komposisi tubuh (persen lemak tubuh), dan kadar hemoglobin, sedangkan variabel dependen yaitu kebugaran. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman*, karena variabel dependen pada penelitian ini berdistribusi tidak normal. Hasil dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan hidrasi dan kebugaran ($r=0,181$; $p=0,445$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status hidrasi dan kebugaran ($r=-0,440$; $p=0,052$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komposisi tubuh dan kebugaran ($r=0,351$; $p=0,129$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dan kebugaran ($r=0,600$; $p=0,005$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dan kebugaran.

Kata Kunci: Pengetahuan Hidrasi, Status Hidrasi, Persen Lemak Tubuh, Kadar Hemoglobin, Kebugaran, Senam.