

ABSTRAK

Judul : Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Komersil Sari Buah Jeruk, Air Kelapa, dan Minuman Isotonik Pada Pelari di Club Bogor Runner
Nama : Rani Hafsari
Program Studi : Gizi

VI BAB, 101 Halaman, 17 Tabel

Latar Belakang: Atletik banyak sekali yang mengabaikan konsumsi cairan yang cukup pada saat melakukan aktivitas fisik. olahraga lari sering mengalami kelelahan yang terjadi akibat banyaknya keringat yang keluar pada saat latihan maupun pertandingan dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup.

Tujuan: Menganalisis perbedaan status hidrasi sebelum dan sesudah pemberian minuman komersil sari buah jeruk, air kelapa, dan minuman isotonik pada pelari di club bogor runner.

Metode: Penelitian *experimental comparison group* dengan menggunakan desain *pretest dan post test*. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* didapat jumlah sampel yaitu 45 orang. Sampel dibagi menjadi 3 kelompok perlakuan. Setiap kelompok terdiri dari 15 orang dengan masing-masing diberikan minuman komersil sebanyak 500ml setelah lari ± 15 menit.

Hasil: Umur responden pelari Bogor runner adalah 18-40 tahun, dengan rata-rata berat badan adalah $26,76 \pm 5,78$ kg, tinggi badan $167,42 \pm 6,12$ cm, lama menjadi anggota $10,22 \pm 9,20$ bulan, status gizi $22,49 \pm 3,31$ kg/m², persen lemak $11,45 \pm 5,40$ %, massa otot $55,72 \pm 7,09$ kg, total air dalam tubuh $63,98 \pm 4,21$ %, konsumsi cairan $1468 \pm 399,66$ ml. Terdapat perbedaan berat jenis urin sebelum $1,020 \pm 0,004$ g/ml dan sesudah intervensi $1,020 \pm 0,004$ g/ml pada minuman komersil sari buah jeruk ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan berat jenis urin sebelum $1,019 \pm 0,005$ g/ml dan sesudah intervensi $1,019 \pm 0,005$ g/ml pada minuman komersil air kelapa ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan berat jenis urin sebelum $1,018 \pm 0,004$ g/ml dan sesudah intervensi $1,018 \pm 0,004$ g/ml pada minuman isotonik ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Konsumsi minuman komersil sari buah jeruk, air kelapa, dan minuman isotonik dapat mencegah terjadinya dehidrasi.

Kata Kunci: Sari Buah Jeruk, Air Kelapa, Minuman Isotonik, Status Hidrasi.