



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI, OKTOBER 2020

RISMA RAMADHANTI, 20160302130

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS HIDRASI
ATLET RENANG KLUB MILLENIUM AQUATIC CIKINI**

ABSTRAK

LATAR BELAKANG:

Atlet renang yang berlatih di dalam air juga dapat berisiko mengalami dehidrasi walaupun tidak terlihat secara fisik. Dehidrasi merupakan suatu kondisi seseorang mengalami kekurangan cairan dalam tubuh yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

TUJUAN:

Mengetahui hubungan asupan cairan, aktivitas fisik, status gizi dan status hidrasi pada atlet renang.

METODE:

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 39 atlet renang yang berusia 10-18 tahun

HASIL:

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan cairan dan status hidrasi ($p=0,514$, $r=0,108$). Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan status hidrasi ($p=0,383$, $r=0,144$). Tidak ada hubungan antara status gizi dan status hidrasi ($p=0,576$, $r=0,092$).

KESIMPULAN:

Tidak ada hubungan asupan cairan, aktivitas fisik, status gizi dan status hidrasi dengan atlet renang Klub Millennium Aquatic Cikini.

KATA KUNCI: Atlet Renang, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Status Hidrasi.



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI, OKTOBER 2020

RISMA RAMADHANTI, 20160302130

DETERMINANT FACTORS OF THE HYDRATION STATUS WITH SWIMMERS MILLENNIUM AQUATIC CIKINI CLUB

ABSTRACT

BACKGROUND:

Swimmers who exercise in water can also be at risk of becoming dehydrated even though it is not physically visible. Dehydration is a condition in which a person experiences a lack of fluids in the body which can be influenced by various factors.

OBJECTIVE:

To determine the correlation between fluid intake, physical activity, nutritional status and hydration status in swimming athletes

METHOD:

This study used quantitative methods with cross sectional design. The research sample was 39 swimming athletes aged 10-18 years.

RESULT:

The results showed no correlation between fluid intake and hydration status ($p = 0.514$, $r = 0.108$). There is no correlation between physical activity and hydration status ($p = 0.383$, $r = 0.144$). There was no correlation between nutritional status and hydration status ($p = 0.576$, $r = 0.092$).

CONCLUSION:

There is no correlation between fluid intake, physical activity, nutritional status and hydration status with the Millennium Aquatic Cikini Club swimming athletes.

KEYWORDS:

Swimming Athlete, Fluid intake, Physical Activity, Nutritional status, Hydration Status.