



## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

**RIRIN TRIANA PUTRI**

### **PENGETAHUAN TENTANG CAIRAN, KONSUMSI CAIRAN, IMT DAN STATUS HIDRASI PADA ATLET MARCHING BAND DI PELATDA PON BANTEN 2016**

xii, VI BAB, 73 halaman, 16 tabel

**LatarBelakang:** Hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Sementara dehidrasi berarti kurangnya cairan di dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari jumlah yang masuk. Jika tubuh kehilangan banyak cairan, maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Selain itu, ketidakseimbangannya cairan dan banyaknya keringat yang keluar pada saat latihan tampaknya menjadi penyebab terjadinya dehidrasi. Untuk membuat status hidrasi yang baik menjadi bagian yang tidak terpisahkan bagi atlet profesional dunia tidak hanya untuk menjaga performa olahraganya namun juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

**Tujuan :** Mengetahui perbedaan pengetahuan tentang cairan, konsumsi cairan, IMT dan status hidrasi pada atlet *marching band* di Pelatda PON Banten tahun 2016.

**MetodePenelitian :** penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *marching band* di Pelatda PON Banten yang terdaftar sebagai atlet aktif. Dengan menggunakan teknik sampling jenuh, sampel yang diambil sejumlah populasi yaitu 24 orang atlet. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *T-test*.

**Hasil :** Sebanyak 18 orang (75%) atlet terhidrasi dengan baik. Rata-rata pengetahuan dan IMT atlet dengan kategori terhidrasi masing-masing adalah 7 dan 22,7 kg/m<sup>2</sup>. Sedangkan untuk kategori yang kurang terhidrasi rata-rata pengetahuan dan IMT atlet adalah 6,17 dan 22,6 kg/m<sup>2</sup>. Berdasarkan hasil uji statistik didapat bahwa ( $p>\alpha$ ), artinya tidak ada perbedaan antara pengetahuan tentang cairan, IMT dan status hidrasi. Dengan nilai  $p$  masing-masing :  $p=0,22$  dan  $p=0,99$ .

**Kesimpulan :** Variabel belum ada kecenderungan; pengetahuan, dan IMT pada kelompok terhidrasi dengan baik lebih besar dibanding dengan kelompok kurang terhidrasi dengan baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih mendalami tentang permasalahan ini.

**Kata kunci :** Hidrasi, Asupan Cairan, Dehidrasi, Pengetahuan Cairan