

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Hidrasi Pada Atlet Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Buperta Cibubur

Agustina Arini Purwoko

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74642&lokasi=lokal>

Abstrak

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan disekolah sepak bola buperta cibubur dengan 16 responden didapatkan sebelum latihan yang dehidrasi sebesar 44% hasilnya meningkat setelah latihan sebesar 62,5% yang dehidrasi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan status hidrasi pada atlet sepak bola di sekolah sepak bola Buperta Cibubur.

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Populasi sampel menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 55 responden. Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square dan Spearman Correlation atau pearson menunjukkan adanya hubungan antara asupan cairan ($p=0,000$), asupan protein ($0,040$), konsumsi air putih ($p=0,000$), persen lemak tubuh ($p=0,000$) dan persen massa otot ($p=0,000$) dengan status hidrasi dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang cairan dan dehidrasi ($p=1,000$), aktivitas fisik ($p=1,000$) dan konsumsi sayur dan buah ($p=0,423$) dengan status hidrasi. Kesimpulan : Ada hubungan asupan cairan, asupan protein, konsumsi air putih, persen lemak tubuh, dan persen massa otot dengan status hidrasi. Tidak ada hubungan pengetahuan tentang cairan dan dehidrasi, aktivitas fisik dan konsumsi sayur dan buah dengan status hidrasi. Saran : Disarankan pihak sekolah sepak bola dapat memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang cairan dan dehidrasi kepada siswanya.