

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Pengaruh penggunaan cakram hidrasi terhadap pengetahuan hidrasi, asupan cairan, dan status hidrasi pada atlet remaja SSB IRPAS PUTRA Bekasi

Raihanita Putri Effendi

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78255&lokasi=lokal>

Abstrak

Kurangnya pengetahuan hidrasi merupakan masalah yang berdampak pada asupan cairan dan status hidrasi sehingga perlu adanya edukasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan cakram hidrasi terhadap pengetahuan hidrasi, asupan cairan, dan status hidrasi pada atlet remaja SSB Irpas Putra Bekasi. Desain yang digunakan adalah quasi experimental dengan rancangan nonequivalent control group design. Teknik pengambilan sampel purposive sampling sebanyak 34 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi 17 orang diberi edukasi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan media buku saku yang dilampirkan cakram kebutuhan cairan atlet selama 30 menit, sedangkan kelompok kontrol 17 orang hanya menggunakan leaflet selama 15 menit. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan hidrasi, asupan cairan (sebelum, selama, dan setelah latihan), serta status hidrasi sebelum diberikan edukasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan hidrasi, asupan cairan (sebelum, selama, dan setelah latihan), serta status hidrasi, sedangkan pada kelompok kontrol hanya terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan hidrasi. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan hidrasi, asupan cairan (sebelum, selama, dan setelah latihan), serta status hidrasi sesudah diberikan edukasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang ditunjukkan pula dengan perubahan (delta) sebelum dan sesudah edukasi.