

Pemenuhan Kebutuhan Cairan dan Status Hidrasi Setelah Latihan pada Atlet Renang di Kota Semarang

Berta Yurezka – 25010113130283

(2017 - Skripsi)

Atlet renang berpotensi mengalami dehidrasi karena otak cenderung tidak mendeteksi sinyal haus selama latihan berlangsung. Dehidrasi dapat meningkatkan kelelahan dan menurunkan performa atlet, baik kemampuan fisik dan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan cairan dengan status hidrasi pada atlet renang anak di Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian *explanatory research* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 30 atlet renang anak dengan umur 7-12 tahun di Klub renang Tri Çakti Semesta Semarang. Subjek dipilih dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat kecukupan energi  $89,7 \pm 24,15\%$ , tingkat kecukupan cairan  $75,3 \pm 8,7\%$ , persen lemak tubuh laki-laki  $24,5 \pm 7,72\%$ , persen lemak tubuh perempuan  $20,2 \pm 5,19\%$ , aktivitas fisik  $1,82 \pm 0,13$  PAL. Ada hubungan asupan cairan dengan status hidrasi setelah latihan  $r = -0,718; p = 0,001$ . Tidak ada hubungan tingkat kecukupan energi dengan status hidrasi setelah latihan  $p = 0,275$ . Tidak ada hubungan suhu tubuh, persen lemak tubuh, dan aktivitas fisik dengan status hidrasi sehingga bukan merupakan variabel perancu pada penelitian ini. Disarankan untuk orang tua atlet dan pelatih agar lebih memperhatikan konsumsi cairan pada atlet renang agar kesehatan atlet terjaga dan prestasinya meningkat

**Kata Kunci:** asupan cairan, status hidrasi, atlet renang