

Perbedaan Status Hidrasi Berdasarkan Asupan Air dan Faktor lainnya pada Atlet Usia 10-19 Tahun Klub Bulutangkis Jaya Raya Jakarta Tahun 2016

Thifali, Nada

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=124952&lokasi=lokal>

Abstrak

Dehidrasi pada atlet dapat menyebabkan penurunan performa fisik dan mental pada atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status hidrasi pada atlet berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini dilakukan pada atlet berusia 10-19 tahun dengan desain studi cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 37,1% responden mengalami dehidrasi. Terdapat perbedaan status hidrasi yang signifikan berdasarkan jenis kelamin (OR = 6,1; 95% CI 1,93-19,08), asupan air (p-value= 0,004), jenis minuman yang dikonsumsi selama latihan (OR = 3,11; 95%CI 1,125-8,604), dan luas permukaan tubuh (p-value= 0,044). Oleh sebab itu, memperhatikan asupan air selama latihan bagi atlet perlu dilakukan terutama bagi atlet laki-laki yang memiliki peluang lebih besar untuk mengalami dehidrasi. Kata kunci: status hidrasi, atlet, bulutangkis, gizi olahraga Dehydration in athletes led to decrease their physical and mental performance. The aim of this study was to determine differences in hydration status of athletes based on the factors related to dehydration. This study conducted on athletes aged 10-19 with cross sectional study design. The results showed 37% of respondents dehydrated. There was the significant differences in hydration status by sex (OR = 6,1; 95% CI 1,93- 19,08), fluid intake (p-value= 0,004), types of beverages that consumed during exercise (OR = 3,11; 95%CI 1,125-8,604), and body surface area (p-value= 0,044). Thus ensuring adequate fluids intake as needed during exercise is important especially for male athletes that have greater probabilities to experience dehydration. Key words: hydration status, athletes, badminton, sport nutrition