

## STATUS DEHIDRASI SETELAH LATIHAN *MAN TO MAN* PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL

Mimi Haetami<sup>1</sup>, Maharani Fatima Gandasari<sup>2</sup>, Putra Sastaman<sup>3</sup>, Witri Suwanto<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124.

<sup>2,3</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124.

<sup>1</sup>e-mail [mimi.haetami@fkip.untan.ac.id](mailto:mimi.haetami@fkip.untan.ac.id)

### Abstrak

Pencapaian Status hidrasi yang baik apabila seorang atlet mengkonsumsi cairan yang cukup baik itu sebelum latihan, selama latihan dan setelah latihan. Kecukupan dalam pemberian cairan selama masa latihan sampai dengan pertandingan sangat penting dalam mempertahankan status hidrasi seorang atlet dimana mereka menjaga keseimbangan air dan elektrolit. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui status dehidrasi dengan Latihan *man to man* Pada Cabang Olahraga Futsal. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan penggunaan sampel yang berjumlah 12 atlet putra. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah latihan *man to man*, serta melakukan wawancara sehingga hasilnya disajikan dengan angka. Hasil penelitian ini yaitu nilai rata-rata atlet putra yang berjumlah 12 atlet yang mengalami dehidrasi sebanyak 2 orang (17,30%) menunjukkan status hidrasi baik, 3 orang (34,60%) menunjukkan status dehidrasi sedang, 5 orang (39,2%) menunjukkan status dehidrasi dan 2 orang (8,7%) menunjukkan status dehidrasi berat. Status dehidrasi atlet putra setelah melakukan latihan *man to man* sangat dehidrasi sebanyak 39,2% dan dehidrasi sebanyak 34,80%. Saran bagi pelatih setidaknya bisa lebih memperhatikan konsumsi cairan agar dapat terhindar dari dehidrasi.

**Kata kunci:** Dehidrasi, Latihan *Man to Man*

### Abstract

*Achieving a good hydration status if an athlete consumes adequate fluids before training, during training and after training. Adequate fluid administration during the training period until the competition is very important in maintaining the hydration status of an athlete where they maintain water and electrolyte balance. This study aims to determine the status of dehydration with Man To Man Exercise in Futsal Sports. In this study, a quantitative method was used with a descriptive approach and a sample of 12 male athletes was used. The tests carried out in this study were man to man exercises, as well as conducting interviews so that the results were presented in numbers. The results of this study were the average value of 12 male athletes who were dehydrated, 2 people (17.30%) showed good hydration status, 3 people (34.60%) showed moderate dehydration status, 5 people (39.2 %) indicated dehydration status and 2 people (8.7%) indicated severe dehydration status. The dehydration status of the male athletes after doing the man to man exercise was 39.2% very dehydrated and 34.80% dehydrated. Suggestions for trainers can at least pay more attention to fluid consumption in order to avoid dehydration.*

**Keywords:** Dehydration, Man To Man Training

## **PENDAHULUAN**

Pengeluaran tenaga yang disebabkan karena adanya pergerakan tubuh akibat dari adanya kegiatan otot-otot skeletal merupakan definisi dari aktivitas fisik. Banyak macam kegiatan fisik yang dilakukan oleh beberapa orang merupakan satu dari sekian kegiatan gaya hidup yang diterapkan oleh masing-masing orang. Hal ini ditinjau dari beberapa aspek diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain- lain. Menjaga kesehatan merupakan bentuk perlindungan diri seseorang dalam menerapkan aktivitas fisik. Peningkatan kualitas hidup seseorang dan minimnya resiko dari banyaknya penyakit dapat dihindari dari dengan melakukan aktivitas fisik (Purnama & Suhada, 2019). (Puspitasari, 2019) Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang mana didalamnya terdapat keterampilan tehnik yang harus dikuasai bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja, tujuan dari olahraga selain untuk membuat sehat jasmani dan rohani seseorang yakni untuk mendapatkan prestasi dalam salah satu kompetisi olahraga yang dipertandingkan. Penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, suhu tubuh yang meningkat dan terhambatnya laju produksi energi hal ini disebabkan terjadinya dehidrasi pada saat melakukan olahraga. Futsal merupakan olahraga yang memiliki intensitas tinggi untuk dilakukan. Sehingga potensi untuk mengalami dehidrasi juga sangat memungkinkan jika tidak diimbangi konsumsi cairan yang cukup. Hal ini dikarenakan seseorang akan mengalami kehilangan cairan dari pengeluaran air melalui keringat dan pernafasan yang semakin meningkat. Hasil observasi yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa didapati bahwa hampir sebagian besar mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga tidak mengerti dan mengetahui tentang cara mengonsumsi minuman yang baik saat melakukan latihan olahraga. Tidak hanya dari observasi, pada saat sesi wawancara beberapa mahasiswa memiliki jawaban yang tidak jauh beda dari masing-masing mahasiswa yang lain, dimana mereka tidak mengetahui tentang bagaimana menjaga status hidrasi yang baik. Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dalam mengatur strategi minum yang baik agar hidrasi tubuh selalu terjaga. Sering kita temui beberapa alasan pada saat kita mengonsumsi cairan mulai dari terlalu berat, merasa kenyang dan takut sering pergi ke kamar kecil pada saat melakukan

kegiatan latihan olahraga. Hal ini disebabkan karena banyak mahasiswa yang menganggap bahwa mengonsumsi cairan yang cukup pada saat setelah melakukan latihan olahraga. Himbauan untuk bisa menjaga level hidrasi dengan cara mengonsumsi cairan sebelum, sedang dan setelah berolahraga secara rutin, supaya fungsi-fungsi tubuh berjalan dengan baik terutama fungsi *thermoregulasi* (pangaturan panas). Berbagai studi menunjukkan bahwa adanya dehidrasi akan memberi dampak buruk terhadap kesehatan, termasuk stamina dan daya ingat seseorang. Penurunan prestasi terjadi adanya dehidrasi 1%, Dampak pada turunnya konsentrasi daya ingat serta kemampuan fisik apabila mengalami kekurangan 3-5%, terganggunya sirkulasi dan kurangnya air 25% bisa juga berdampak pada kematian. Tidak tercukupinya cairan yang dikonsumsi seseorang akan dapat mempengaruhi status hidrasi dan performa seseorang. Terjadinya kelelahan mengakibatkan banyaknya keringat yang keluar pada saat latihan.

Definisi dehidrasi menurut (Buanasita et al., 2015) yaitu kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak daripada jumlah cairan yang masuk. Sebanyak 90% kebutuhan cairan yang seharusnya dimiliki remaja hanya memiliki 37,3% asupan cairannya sehingga hal ini menyebabkan adanya resiko dehidrasi. Pentingnya informasi yang didapatkan remaja dalam memahami asupan cairan hal ini akan mengakibatkan konsentrasi belajar. hal ini juga berlaku untuk kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dilapangan. Dehidrasi yang dialami oleh remaja dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan juga performa seseorang ketika melakukan kegiatan secara fisik. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh para remaja. Dalam hal ini adalah para mahasiswa olahraga yang berada di lingkup program studi Pendidikan kepelatihan Olahraga. Menurut (Utami & Widyastuti, 2015) pada saat melakukan latihan, cairan akan semakin banyak dibutuhkan, sehingga pengeluaran cairan dengan kadar yang banyak baik itu melalui keringat dan pernafasan seseorang akan mengalami dehidrasi apabila tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup. Menurut (Arumsani, 2015) menyatakan bahwasanya Penurunan fungsi kognitif yakni lebih kepada atensi apabila terjadi dehidrasi sebesar 1-2%. Rehidrasi yang kuat diperlukan untuk mencegah dehidrasi tingkat lanjut. Dalam hal ini

penggunaan minuman isotonic dan mineral dilakukan untuk upaya adanya peningkatan fungsi *alerting*. Seperti yang sudah dikatakan sebelumnya bahwa dehidrasi yaitu suatu kondisi seseorang apabila mengalami kehilangan atau kekurangan cairan dari seluruh kompartemen tubuh. Terjadinya penurunan fungsi otak apabila seseorang mengalami kekurangan cairan minimal sebesar 1%. Hal ini akan berpengaruh juga terhadap penurunan kemampuan daya ingat jangka pendek seseorang (Bahrudin & Nafara, 2019) Beberapa kategori yang termasuk dalam ranah aktivitas fisik dituntut untuk memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga akan berpengaruh terhadap performa seseorang. Performa inilah yang dimaksud untuk bisa memberikan yang terbaik dalam diri seseorang. Seseorang akan rentan mengalami cedera apabila melakukan kegiatan latihan ini Pada saat melakukan kegiatan latihan inilah seseorang akan rentan 4 terhadap kejadian cedera. Dalam kegiatan latihan biasanya seseorang akan banyak mengeluarkan cairan yang berlebih, hal inilah yang akan terlihat pada seseorang seperti banyaknya keringat yang keluar secara penuh, pernafasan yang mulai semakin lama semakin tipis dan terengah-engah (tidak stabil). Biasanya hal-hal semacam itu akan terjadi apabila seseorang membutuhkan cairan yang lebih banyak pada saat melakukan latihan dan berpotensi mengalami dehidrasi. Terjadinya dehidrasi inilah yang akan sangat mempengaruhi kelelahan seseorang dalam melakukan latihan (Utami & Widyastuti, 2015). Cairan merupakan salah satu unsur nutrisi penting dalam tubuh. Menurut (Halim et al., 2018) *“The Indonesian Regional Dehydration Study (THIRST) finds that 46.1% of Indonesians are mildly dehydrated and the number is higher in adolescents at 49.5%”*. Menurut (Rahayusari Ramadhani, 2021) Dehidrasi mampu membuat performa atlet menjadi turun, daya tahan menjadi rusak dan resiko cedera yang tinggi. Menurut (Sitanggang, 2021) Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, artinya bahwa tubuh membutuhkan jumlah air yang banyak untuk mendapatkan hidup yang sehat walaupun tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan cairan. Pada massa tubuh manusia membutuhkan cairan sebesar 60% hingga 70% dari jumlah cairan normal. Sehingga dapat dikatakan bahwasanya tidak tercukupinya total air yang ada dalam tubuh untuk diteruskan ke fungsi sel, organ, dan sistem organ dinamakan dehidrasi.

Dampak ringan dari dehidrasi diantaranya mulut / lidah kering, haus dan sakit kepala. Sedangkan dampak berat dari dehidrasi diantaranya kebingungan, *delirium*, gangguan fungsi ginjal dan pencernaan. (Reber et al., 2019) menyatakan “*Special handling and monitoring is needed for someone who is dehydrated starting from the available dehydration management strategies*”. Dampak ringan bagi penderita dehidrasi juga disampaikan oleh (Arca & Halker Singh, 2021) bahwa “*Dehydration alone may cause headache, but oftentimes exacerbates underlying medical conditions such as primary headache disorders or other conditions dependent on fluid balance*”. Kebutuhan lain yang harusnya didapatkan atlet selain nutrisi yaitu pengaturan hidrasi dan konsumsi cairan yang baik (Cerika Rismayanthi, 2016). Persepsi seorang atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) yang dibutuhkan oleh tubuh serta konsumsi bagaimana cairan yang dikonsumsi pada saat 5 latihan dan pertandingan yang sedang berlangsung. Menurut (Putriana & Dieny, 2014) Olahraga dengan intensitas tinggi yang dilakukan oleh seorang atlet berpotensi untuk mengalami dehidrasi. Seseorang akan mengalami dehidrasi apabila kehilangan cairan. Kehilangan cairan dengan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengeluaran air secara berlebih dengan ditandai keluarnya keringat dan disertai pernafasan yang tidak stabil. Status hidrasi sebelum dan sesudah latihan bagi atlet sepak bola remaja. Pernyataan yang disampaikan (Dieny & Putriana, 2016) yaitu air menjadi salah satu unsur gizi yang penting untuk dibutuhkan tubuh. Resiko dehidrasi lebih cenderung terjadi pada para remaja karena mereka mempunyai resiko dehidrasi lebih tinggi daripada atlet dewasa.

## **METODE**

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang sudah diuraikan sebelumnya dimana tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat hidrasi konsumsi cairan pada mahasiswa setelah melakukan latihan *man to man* pada cabang olahraga futsal sehingga jenis penelitiannya yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan penyebaran kuesioner yang mana kemudian hasilnya disajikan dengan angka. Metodologi penelitian kuantitatif (Ma'ruf, 2015) berpendapat bahwa Metodologi Penelitian

Kuantitatif merupakan jenis penelitian menurut paradigmanya. Dimana dalam pendekatan kuantitatif dilakukan atas dasar paradigma yang memiliki pandangan bahwa peneliti bisa dengan sengaja mengadakan perubahan terhadap dunia sekitar dengan melakukan berbagai eksperimen. Hal ini sesuai dengan pendapat (Jannah & Prasetyo, 2011) Dalam beberapa literatur, sering kali dikatakan ada tiga pendekatan yang ada di dalam ilmu sosial, yaitu pendekatan positivis (kuantitatif), pendekatan interpretif (kualitatif), serta pendekatan kritikal. Pendekatan deskriptif merupakan suatu metode yang meneliti status sekelompok manusia, sebuah objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran maupun sistem peristiwa yang ada pada masa saat ini. Penelitian ini bertujuan membuat deskripsi, gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat yang berisi tentang adanya fakta dan sifat serta korelasi antar kejadian yang sedang diselidiki. (Rukin, 2019) Metodologi Penelitian Kualitatif, yakni metode penelitian yang berpedoman pada filsafat post positivisme, dimana tujuannya untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dan peneliti sebagai instrumen penting dalam pengambilan sampel pada sumber data yang dilakukan secara purposive (pertimbangan tertentu) dan snowball. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik triangulasi (gabungan). Analisis data pada penelitian ini bersifat induktif/kualitatif, serta hasil penelitian kualitatif lebih berfokus pada makna dari pada generalisasi. Menurut (Heryana, 2020) penelitian kuantitatif memiliki hasil akhir penelitian yang berupa angka statistic dan jenis penelitiannya sering digunakan dan dipakai oleh para peneliti yang sedang meneliti sesuatu dengan menggunakan pengukuran tertentu. Tujuannya untuk mendapatkan pembuktian teoritis dan hipotesis yang menjadi alasan adalah ketertarikan untuk mempelajari aspek kualitatif dari fenomena yang dilakukan oleh peneliti kuantitatif. Mereka melakukan kuantifikasi tingkat perubahan kualitas menjadi skala numerik yang memungkinkan analisis statistik. Penelitian Survey menurut (Maidiana, 2021) hasil penelitiannya berupa informasi yang didapat dari suatu sampel dengan menggunakan angket atau interview sehingga menggambarkan berbagai aspek dari populasi melalui kuesioner yang mana merupakan alat pengumpulan data pokok peneliti. Adanya karakteristik ilmiah yang ada dalam penelitian survey diantaranya logis,

deterministik, parsimonious, spesifik, dan general. Pada penelitian survei terdapat 2 tujuan yaitu (1) tujuannya untuk memberikan penjelasan/gambaran yang jelas tentang sesuatu dan (2) bertujuan untuk melakukan kegiatan analisis dari langkah-langkah penelitian survei tersebut. Banyaknya tahapan penelitian survey diantaranya yaitu permasalahan harus ditentukan terlebih dahulu; menyusun jawaban sementara (hipotesis); tujuan penelitian harus ditentukan; menentukan tipe survei yang sesuai; desain sampel; besarnya sampel; membuat daftar pertanyaan serta memilih alat tes apa yang nantinya akan digunakan; menentukan bentuk pengumpulan data sesuai defenisi konseptual alat penelitian; memproses data; melakukan analisis data; membahas analisis data serta menyusun laporan. Penelitian ini menggunakan desain survei sebab menurut (Muqarobin, 2015) yaitu adanya kegiatan pengumpulan informasi dalam bentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap isu/topic tertentu. Informasi yang terkumpul dan didapatkan oleh peneliti adalah hasil dari suatu sampel dengan sebuah pertanyaan yang disampaikan dalam bentuk angket atau interview sehingga hasilnya dapat menggambarkan berbagai aspek dari populasi dengan menggunakan kuisisioner (Meivawati, 2017). Penelitian menggunakan metode penelitian survei deskriptif. Peneliti menentukan populasinya yaitu berasal dari mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga dengan besar sampel yang berjumlah 12 orang. Desain penelitian survei yang digunakan adalah “*desain one-shot case study*”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

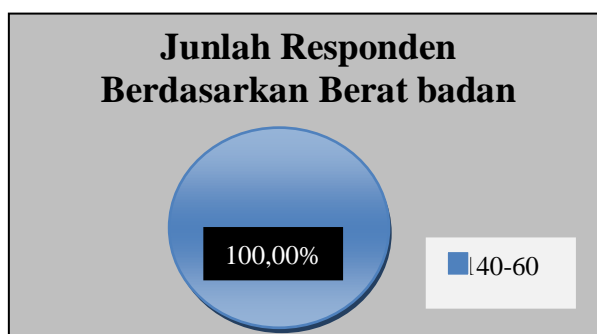
Pada penelitian ini peneliti menentukan responden yang merupakan atlet futsal yang berkelamin laki-laki, yang bernaung pada prodi PKO Universitas Tanjungpura. Identifikasi responden penelitian berdasarkan berat badan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Berat Badan**

No	Berat Badan	Jumlah Responden	Presentase
1	40 – 60	10	80,36%
2	61 - 92	2	20,26%
	Jumlah	12	100%

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan data tabel diatas maka jumlah responden berdasarkan Berat Badan dapat dilihat pada diagram dihalaman berikutnya.



**Gambar 1. Diagram Jumlah Responden Berdasarkan Berat Badan**

Berdasarkan hasil dari gambar diatas, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian yang dilakukan peneliti mayoritas mempunyai berat badan 40 kg sampai 60 kg yaitu sebanyak 10 orang atau 80,36% dan usia 17 tahun sampai 18 tahun sebanyak 5 orang atau 22,64%.

Selain ditinjau dari berat badan peneliti juga melakukan survey responden berdasarkan usia. Dimana dilakukan identifikasi responden penelitian yang ditinjau berdasarkan usia seperti dapat dilihat berikut ini:

**Tabel 2. Kaakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia**

No	Usia	Jumlah Responden	Presentase
1	17 – 18	5	21,74%
2	19 - 21	7	78,26%
Jumlah		12	100%

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

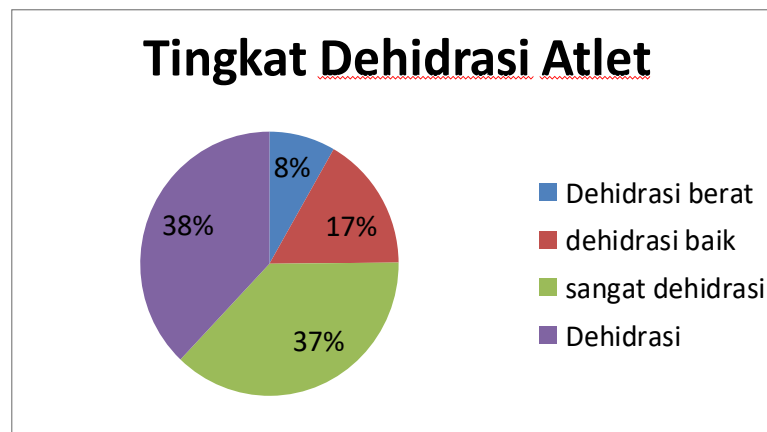
Untuk lebih jelasnya, jumlah responden berdasarkan usia dapat dilihat pada diagram berikut ini





Gambar 2. Diagram Jumlah Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil gambar yang telah disajikan peneliti, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian yang dilakukan peneliti mayoritas berusia 19 tahun sampai 21 tahun yaitu sebanyak 7 orang atau 78,26% dan usia 17 tahun sampai 18 tahun sebanyak 5 orang atau 21,74%.



Gambar 3. Diagram Tingkat Hidrasi

Berdasarkan gambar diatas disimpulkan bahwa dari keseluruhan responden penelitian yang berjumlah 12 sebanyak 2 orang atau 17,30% mendapatkan status hidrasi baik, sebanyak 3 orang atau 34,60% mendapatkan status dehidrasi sedang, sebanyak 5 orang atau 39,2% mendapatkan status dehidrasi dan sebanyak 2 orang atau 8,7% mendapatkan status dehidrasi berat. Berdasarkan data yang disajikan diatas bahwa nilai rata-rata presentase sebesar 49% atlet prodi PKO Universitas Tanjungpura memiliki status dehidrasi. Banyaknya cairan yang dikonsumsi oleh atlet dihitung dan diukur menggunakan instrument angket. Kebutuhan cairan yang dialami atlet akan lebih banyak daripada orang biasa, hal ini dikarenakan bahwa aktivitas seorang atlet lebih dominan dan lebih banyak daripada orang biasa. Selama latihan intensif, atlet harus mampu membuat strategi konsumsi cairan yang tepat untuk mengganti kehilangan air tubuh untuk mencegah dehidrasi. Dehidrasi dapat membahayakan fungsi fisiologis, meningkatkan risiko cedera saat aktivitas, menghambat laju produksi energi, dan memengaruhi kinerja secara negatif. (Dieny & Putriana, 2016) Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi cairan atlet pada saat

latihan dianggap masih kurang dari kebutuhan yang seharusnya, Atlet sepakbola mengalami dehidrasi yang signifikan sebesar (89,4%) dengan dehidrasi minimalnya sebesar (10,6%). Konsumsi cairan atlet futsal pada saat latihan dan status hidrasi sebelum latihan erat kaitannya dengan status hidrasi setelah latihan. Penelitian lainnya dari (Dieny & Putriana, 2016) yakni Atlet memerlukan pengaturan minum yang tepat sebelum latihan supaya dapat memulai latihan dengan status hidrasi yang baik. Penelitian (Cerika Rismayanthi, 2016) menunjukkan bahwa dalam berolahraga, berkurangnya jumlah cairan dari dalam tubuh akibat dari keluarnya keringat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan dan penurunan performa. (Batu bara et al., 2020) Berdasarkan penelitian ini adanya pendapat tentang Adanya perubahan status hidrasi yang dilakukan seseorang ketika melakukan aktivitas fisik (olahraga) hal ini disebabkan karena adanya respon fisiologis tubuh untuk mempertahankan homeostasis. Sehingga atlet disarankan untuk mengonsumsi minuman apabila terjadi dehidrasi supaya status hidrasinya dapat terjaga. Konsumsi cairan yang tidak cukup akan meningkatkan risiko dehidrasi pada atlet. Saat latihan, atlet sebaiknya tidak bergantung pada rasa haus tetapi melakukan pengaturan minum yang tepat sebelum, selama dan setelah latihan untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh dan performa olahraga.

## **SIMPULAN**

Hasil pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan peneliti disertai dengan dilakukannya kegiatan menganalisis data tentang status dehidrasi setelah latihan *man to man* pada cabang olahraga futsal, penulis bisa menyimpulkan bahwasanya: Status dehidrasi pada mahasiswa pendidikan PKO yang telah melakukan latihan *man to man* pada cabang olahraga futsal mengalami dehidrasi dengan prosentase sebanyak 39,2%. Dari hasil yang didapat hal ini menunjukkan bahwa status tingkat dehidrasinya perlu adanya perhatian untuk atlet dari pelatih dimana setidaknya memberikan edukasi kepada atlet berkenaan tentang pentingnya hidrasi yang harus dilakukan oleh atlet selama proses latihan sampai dengan event yang akan mereka lalui nantinya. Setidaknya pelatih juga

harus menyediakan konsumsi cairan yang ada kandungan elektrolit dan mineral dimana ketika atlet sedang latihan atau sedang bertanding stamina mereka akan tetap terjaga karena cairan yang cukup dimana nantinya akan dapat digantikan. Hal ini juga berlaku untuk atlet, dimana mereka juga memperhatikan asupan cairan yang masuk agar terhindar dari dehidrasi karena atlet akan lebih banyak membutuhkan asupan cairan dibandingkan ketika beraktivitas baik itu selama berlatih atau bertanding. Hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya ada beberapa saran yang bisa dibagikan kepada para atlet dan pelatih. Hal ini dapat memberikan motivasi dan acuan bagi para atlet untuk dapat lebih *aware* lagi terhadap pentingnya konsumsi cairan pada saat melakukan latihan olahraga. Hal ini juga nantinya perlu diupayakan sebagai bahan masukan bagi pelatih yang mana informasi ini dapat memberikan suatu pemahaman agar para pelatih hendaknya bisa lebih memperhatikan konsumsi cairan bagi atlet baik itu pada saat latihan atau bertanding.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arumsani, P. (2015). PENGARUH REHIDRASI DENGAN MINUMAN ISOTONIK TERHADAP ATENSI. Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Program Strata-1 Kedokteran Umum Universitas Diponegoro.
- Bahrudin, M., & Nafara, A. B. (2019). Hubungan Dehidrasi Terhadap Memori Segera/Atensi. *Saintika Medika*, 15(1). <https://doi.org/10.22219/sm.vol15.smumm1.8487>
- Batu bara, F. H., Sumampow, C. M., Riski Wasiah, R., & Chiuman, L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa dan Cairan Isotonik Terhadap Tingkat Hidrasi dan Kadar Gula Darah Mahasiswa Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Prima 2020. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(2). <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.696>
- Buanasita, A., Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2015). Indonesian Journal of Human Nutrition Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1).
- Cerika Rismayanthi, R. I. R. (2016). HUBUNGAN ANTARA STATUS

HIDRASI SERTA KONSUMSI CAIRAN PADA ATLET BOLA BASKET.  
MEDIKORA, 15(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10068>

Dieny, F. F., & Putriana, D. (2016). Status hidrasi sebelum dan sesudah latihan atlet sepak bola remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2). <https://doi.org/10.14710/jgi.3.2.86-93>

Halim, R., Hana, M., & Mardhiyah, M. (2018). GAMBARAN ASUPAN CAIRAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS JAMBI. *JAMBI MEDICAL JOURNAL “Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,”* 6(1). <https://doi.org/10.22437/jmj.v6i1.4822>

Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Erlangga, Jakarta, June.

Jannah, L. M., & Prasetyo, B. (2011). *Pendekatan Kuantitatif. Materi Pokok Metode Penelitian Kuantitatif*.

Ma'ruf. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (pertama)*. JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran).

Maidiana, M. (2021). *Penelitian Survey. ALACRITY : Journal of Education*. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>

Meivawati, E. & M. & S. S. (2017). *Makalah Penelitian Survei*. In *Journal of Research Methods (Vol. 8, Issue 9)*.

Muqarrobin, F. (2015). *Penelitian Survei*. Eureka Pendidikan.

Purnama, H., & Suhada, T. (2019). TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PROVINSI JAWA BARAT, INDONESIA. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2). <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>

Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1). <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>

Putriana, D., & Dieny, F. F. (2014). KONSUMSI CAIRAN PERIODE LATIHAN DAN STATUS HIDRASI SETELAH LATIHAN PADA ATLET SEPAK BOLA REMAJA. *Journal of Nutrition College*, 3(4). <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6869>

Rahayusari Ramadhani, D. M. H. S. T. P. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Pada Atlet Weight Kategori Sport Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Gajah Mada. Universitas Gajah Mada.

Reber, E., Gomes, F., Dähn, I. A., Vasiloglou, M. F., & Stanga, Z. (2019).

Management of dehydration in patients suffering swallowing difficulties. In Journal of Clinical Medicine (Vol. 8, Issue 11). <https://doi.org/10.3390/jcm8111923>

Rukin. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Sitanggang, T. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG CAIRAN TUBUH DENGAN STATUS HIDRASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA. Universitas Sumatera Utara.

Utami, A. R., & Widyastuti, N. (2015). STATUS HIDRASI SETELAH TES KETAHANAN FISIK MAHASISWA JURUSAN TARI USIA 19 – 22 TAHUN (STUDI KASUS DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG). Journal of Nutrition College, 4(2). <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i2.10063>