



TUGAS AKHIR

Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat di Madrasah Aliyah Negeri 1 Cirebon

**Nadyne Nyssa Ayu Alzayaga
P2.06.31.222.027**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat di Madrasah Aliyah Negeri 1 Cirebon

**Nadyne Nyssa Ayu Alzayaga
P2.06.31.222.027**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas akhir dengan judul

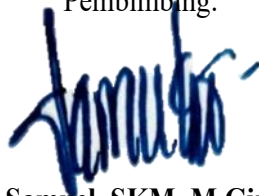
**“Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi
pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat
di Madrasah Aliyah Negeri 1 Cirebon”**

Disusun oleh :

NADYNE NYSSA AYU ALZAYAGA

NIM P2.06.31.2.22.027

Pembimbing:



Samuel, SKM, M.Gizi

NIP.196409021987031005

HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR

Tugas akhir dengan judul

**“Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi
pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat
di Madrasah Aliyah Negeri 1 Cirebon”**

Disusun Oleh :

Nama : **NADYNE NYSSA AYU ALZAYAGA**
NIM : **P2.06.31.2.22.027**

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 26 Mei 2025
dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji.

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Samuel, SKM, M.Gizi

NIP.196409021987031005

()

Penguji 1

Alina Hizni, SKM, MPH

NIP.196611261989032003

()

Penguji 2

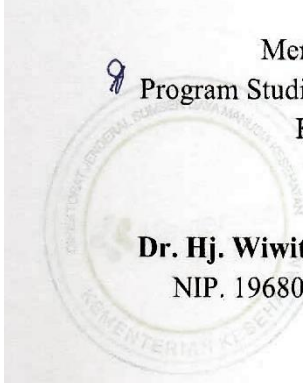
Sholichin, SP, MT

NIP.198112062023211008

()

Mengetahui:
Program Studi D III Gizi Cirebon
Ketua,

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
NIP. 196804181993012001



**Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi
pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat
di Madrasah Aliyah Negeri 1 Cirebon**

Nadyne Nyssa Ayu Alzayaga¹, Samuel²

INTISARI

Pencak silat merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang berisiko menyebabkan dehidrasi, terutama pada atlet remaja yang lebih rentan kehilangan cairan tubuh. Dehidrasi dapat menurunkan performa dan meningkatkan risiko cedera pada atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi tingkat konsumsi cairan selama latihan guna mencegah dehidrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi cairan selama latihan serta kejadian dehidrasi pada atlet remaja pencak silat di MAN 1 Cirebon. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan desain crosssectional. Sampel penelitian terdiri dari 38 atlet remaja yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Cirebon. Data dikumpulkan melalui penimbangan berat badan sebelum dan sesudah latihan, serta pengukuran konsumsi cairan selama sesi latihan selama 70 menit. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan 84,2% atlet memiliki tingkat konsumsi cairan yang kurang dan 21,1% atlet mengalami dehidrasi. Atlet yang memiliki tingkat konsumsi cairan yang kurang, sebanyak 25% mengalami dehidrasi sedangkan atlet yang konsumsi cairannya cukup, tidak ada yang mengalami dehidrasi. Simpulan dari penelitian ini adalah konsumsi cairan yang kurang selama latihan dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi pada atlet pencak silat remaja.

Kata Kunci : *Dehidrasi, Konsumsi cairan, Atlet remaja, Pencak silat, Latihan fisik*

¹ Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat di MAN 1 Cirebon” tepat pada waktunya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah ﷺ beserta keluarga, sahabat dan kita semua selaku umatnya hingga akhir zaman.

Penulisan tugas akhir ini disusun guna mencapai derajat ahli madya gizi. Banyak pihak yang terlibat dalam pembuatan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si, ketua program studi D III Gizi Cirebon.
2. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi, dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Ibu Alina Hizni, SKM, MPH, dewan penguji 1 yang telah membantu mengoreksi, memberikan masukan dan saran dalam penyempurnaan tugas akhir ini.
4. Bapak Sholichin, SP, MT, dewan penguji 2 yang telah membantu mengoreksi, memberikan masukan dan saran dalam penyempurnaan tugas akhir ini.
5. Bapak Abdul Rojak, S.Ag, M.Ag, pembina ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 1 Cirebon sekaligus wakil ketua IPSI Kabupaten Cirebon yang telah memberikan kesempatan dan bantuan untuk melakukan penelitian di MAN 1 Cirebon.
6. Alm. Papa, Mama dan Aa yang selalu memberikan dukungan berupa kasih sayang, doa yang tulus, kepercayaan, semangat, motivasi, dan materi yang tak terhitung jumlahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
7. Seluruh keluarga besar penulis yang juga telah memberikan *support* berupa materi, moral dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Mas Andre dan keluarga yang telah menemani dan selalu memberikan dukungan dalam suka maupun duka selama masa perkuliahan dan penyusunan tugas akhir ini.
9. Sahabat-sahabat sekaligus keluarga kedua bagi penulis yaitu Michel Adelia, Friska Dwi, dan Nurjayanti yang senantiasa menghibur, memberikan semangat serta mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan tugas akhir.
10. Teman-teman seperjuangan kelas 3A yang telah menyertai perjuangan dalam menyusun tugas akhir, saling mendukung dan mendoakan satu sama lain terutama Annisa, Riska, Arzeti, Azmiy, IntanS, Nurluthfi dan Selly.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan tugas akhir ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan baik.

Cirebon, 6 Mei 2025

Nadyne Nyssa Ayu Alzayaga

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Program Studi DIII Gizi Cirebon	6
2. Bagi Atlet Pencak Silat.....	6
3. Bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Olahraga Pencak Silat	7
2. Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat.....	9
3. Kebutuhan Cairan Atlet Remaja Selama Latihan.....	11
4. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dehidrasi.....	13
B. Kerangka Teori.....	16
C. Kerangka Konsep.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
1. Waktu Penelitian	18

2. Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi dan Sampel	18
2. Besar Sampel.....	19
3. Teknik Sampling	20
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	20
1. Variabel	20
2. Definisi Operasional.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
1. Jenis Data	24
2. Cara Pengumpulan Data.....	24
3. Instrumen Penelitian.....	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
1. Teknik Pengolahan Data.....	26
2. Teknik Analisis Data	28
G. Jalannya Penelitian	28
1. Tahap Persiapan.....	28
2. Tahap Pelaksanaan	29
3. Tahap Akhir	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil.....	31
1. Gambaran Umum MAN 1 Cirebon.....	31
2. Karakteristik Responden	32
3. Tingkat Konsumsi Cairan Atlet Selama Latihan.....	32
4. Kejadian Dehidrasi pada Atlet Pencak Silat Setelah Latihan.....	34
5. Tingkat Konsumsi Cairan Atlet Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi pada Atlet Pencak Silat di MAN 1 Cirebon.....	34
B. Pembahasan	35
1. Karakteristik Responden	35
2. Tingkat Konsumsi Cairan Atlet Selama Latihan.....	35
3. Kejadian Dehidrasi pada Atlet Pencak Silat.....	37
4. Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi pada Atlet Pencak Silat di MAN 1 Cirebon	38

BAB V PENUTUP	41
A. Simpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Asupan Cairan Minimal Pada Atlet Remaja	12
Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	32
Tabel 3. Rata-Rata Konsumsi Cairan Selama Latihan Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4. Tingkat Konsumsi Cairan Atlet Selama Latihan	33
Tabel 5. Kejadian Dehidrasi pada Atlet Pencak Silat Setelah Latihan.....	34
Tabel 6. Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan dan Kejadian Dehidrasi pada Atlet Pencak Silat di MAN 1 Cirebon	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	16
Gambar 2. Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian	48
Lampiran 3. Informed Consent	50
Lampiran 4. Data Karakteristik Responden	51
Lampiran 5. Formulir Identitas Responden	53
Lampiran 6. Formulir Perubahan Berat Badan	54
Lampiran 7. Formulir Tingkat Konsumsi Cairan	55
Lampiran 8. Output Olah Data.....	56
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	59