



TUGAS AKHIR

**Konsumsi Minuman Isotonik
dan Status Hidrasi Atlet Bulutangkis
di Satuan Pelatihan Bulutangkis
Arumsari Cirebon**

**Muhammad Asrulhaimi
P2.06.31.2.22.023**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

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



TUGAS AKHIR

**Konsumsi Minuman Isotonik
dan Status Hidrasi Atlet Bulutangkis
di Satuan Pelatihan Bulutangkis
Arumsari Cirebon**

**Muhammad Asrulhaimi
P2.06.31.2.22.023**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas akhir dengan judul

**“Konsumsi Minuman Isotonik dan Status Hidrasi Atlet Bulutangkis di
Satuan Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon”**

Tugas akhir ini disiapkan dan disusun oleh:

MUHAMMAD ASRULHAIMI

NIM. P2.06.31.2.22.023

Telah diperiksa, disetujui dan siap untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
seminar hasil Program Studi DIII Gizi Cirebon, POLTEKKES KEMENKES
Tasikmalaya

Hari : Rabu
Tanggal : 14 Mei 2025
Waktu : 15.00 – 15.30

Pembimbing



Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

INTISARI

KONSUMSI MINUMAN ISOTONIK DAN STATUS HIDRASI

ATLET BULUTANGKIS DI SATUAN PELATIHAN

BULUTANGKIS ARUMSARI CIREBON

Muhammad Asrulhaimi¹, Sholichin²

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga ketahanan (*endurance*) yang memerlukan kelincahan dan kecepatan, olahraga yang bersifat ketahanan (*endurance*) dapat menurunkan berat badan hingga 2,5% akibat keluarnya cairan tubuh melalui keringat yang dapat menyebabkan dehidrasi. Atlet yang terlibat dalam olahraga dengan intensitas tinggi, sangat rentan terhadap dehidrasi. Dehidrasi dapat menyebabkan atlet mengalami penurunan performa, mengurangi kontrol motorik dan memperlambat waktu reaksi. Minuman isotonik adalah jenis minuman ringan, baik yang berkarbonasi maupun tidak, dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan mengandung gula, asam sitrat, serta mineral. Konsumsi minuman isotonik lebih efektif dalam meningkatkan konsentrasi aldosteron dibandingkan dengan konsumsi air atau tanpa konsumsi apapun. Jenis penelitian adalah penelitian *deskriptif*, dengan menggunakan desain penelitian eksperimental. Subjek penelitian ini adalah 15 atlet di Satuan Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden bahwa proporsi laki-laki sedikit lebih besar dibanding perempuan. Dari 15 responden, 8 orang (53,3%) adalah laki-laki dan 7 orang (46,7%) adalah perempuan. Usia mereka terbagi ke dalam tiga kelompok, di mana kelompok 10–12 tahun paling dominan dengan 7 orang (46,7 %), diikuti usia 13–15 tahun sebanyak 5 orang (33,3 %), dan kelompok termuda 7–9 tahun berjumlah 3 orang (20,0 %). Berdasarkan hasil tingkat konsumsi dan status hidrasi atlet selama latihan terdapat 15 responden (100%) yang konsumsi minuman kurang dengan status hidrasi baik (100%).

Kata Kunci: Atlet Bulutangkis, hidrasi, isotonik

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Konsumsi Minuman Isotonik dan Status Hidrasi Atlet Bulutangkis di Satuan Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon”** dengan tepat waktu.

Laporan tugas akhir ini disusun sebagai acuan untuk melaksanakan penelitian. Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan apresiasi kepada berbagai pihak yang sudah membantu dalam penyusunan laporan tugas akhir :

1. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si yang telah memberikan motivasi dan dukungan.
2. Kepada dosen pembimbing Bapak Sholichin, SP, MT yang telah memberikan dukungan, bimbingan, saran, dan solusi sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan tepat waktu.
3. Kepada dewan penguji Bapak Samuel SKM, M.Gizi dan Ibu Dewi Virmala, SST, MPH atas masukan dan sarannya dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Seluruh dosen dan staff Prodi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Teman – teman terdekat yang selalu memberikan bantuan dan semangat dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah banyak membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi menyempurnakan tugas akhir ini agar menjadi lebih baik. Semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi kita semua khususnya dikalangan gizi dan kesehatan

Cirebon, 11 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
INTISARI.....	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	11
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Bagi Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat bagi peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon .	Error! Bookmark not defined.
	defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Atlet Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Minuman Isotonik	Error! Bookmark not defined.
3. Status Hidrasi	Error! Bookmark not defined.

B.	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D.	Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
2.	Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Intrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
2.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Jalannya Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
2.	Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.	Tahap Akhir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Derajat Dehidrasi Berdasarkan Presentase Perubahan Berat Badan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. Derajat Dehidrasi Berdasarkan Persentase Perubahan Berat Badan Menurut Umur..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. Konsumsi Minuman Isotonik berdasarkan Karakteristik Responden **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 5. Tingkat Konsumsi Minuman Isotonik Responden. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Hidrasi..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 7. Tabulasi Silang antara Tingkat Konsumsi Minuman Isotonik dan Status Hidrasi Atlet.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Penjelasan Naskah Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Lembaran Persetujuan Menjadi Responden **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Formulir Penilaian Konsumsi Minuman Isotonik ..**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5. Formulir Penilaian Status Hidrasi..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Formulir Pengolahan Data **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**