



TUGAS AKHIR

**Tingkat Konsumsi Air Mineral dan Status Dehidrasi
pada Atlet Bulutangkis
di Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon**

Muhammad Khairul Akmal

P2.06.31.2.22.024

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

Tingkat Konsumsi Air Mineral dan Status Dehidrasi pada Atlet Bulutangkis di Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon

Muhammad Khairul Akmal

P2.06.31.2.22.024

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

TINGKAT KONSUMSI AIR MINERAL DAN STATUS DEHIDRASI PADA ATLET BULUTANGKIS DI PELATIHAN BULUTANGKIS ARUMSARI CIREBON

Muhammad Khairul Akmal¹, Samuel²

INTISARI

Bulutangkis merupakan olahraga dengan aktivitas yang dapat menguras tenaga, sehingga atlet harus memiliki keterampilan dan strategi yang baik, selain itu atlet bulutangkis harus memiliki kekuatan, ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi yang baik. Aktivitas fisik yang berat dengan durasi yang lama dapat berisiko tinggi terjadinya dehidrasi pada atlet bulutangkis. Dehidrasi pada atlet bulutangkis dapat memengaruhi *performance* dan status kesehatan. Tujuan peneliti untuk mengetahui tingkat konsumsi air mineral dan status dehidrasi pada atlet bulutangkis di pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *eksperimental*. Subjek penelitian ini adalah 16 atlet bulutangkis di Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon dengan teknik pengambilan sampel total sampling dan memenuhi kriteria inklusi.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa mayoritas atlet bulutangkis berada pada kelompok usia 10 – 12 tahun (50%) dan didominasi oleh atlet perempuan (56,2%). Sebagian besar responden (93,7%) memiliki tingkat konsumsi air mineral tergolong kurang selama latihan, namun sebagian besar responden (93,7%) tidak mengalami dehidrasi. Dari total 16 responden, sebanyak (6,7%) responden dengan tingkat konsumsi air mineral yang kurang mengalami dehidrasi, sementara sebanyak (100%) responden memiliki tingkat konsumsi air mineral yang cukup dan berada dalam kondisi tidak mengalami dehidrasi.

Kata Kunci: Atlet bulutangkis, konsumsi air mineral, status dehidrasi

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

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir yang berjudul **“Tingkat Konsumsi Air Mineral dan Status Dehidrasi Pada Atlet Bulutangkis di Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon”** dapat selesai tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya wilayah Cirebon.
2. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi Ketua Dewan Penguji yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, pengarahan, saran, serta motivasi dalam pembuatan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH Dewan Penguji I yang telah membimbing, memberi saran, serta masukan yang sangat berarti untuk membantu dan menyempurnakan Tugas Akhir ini
4. Bapak Sholichin, SP, MT Dewan Penguji II yang telah memberi masukan, kritik, dan juga saran yang sangat berharga, untuk membantu menyempurnakan penulisan Tugas Akhir ini.
5. Terimakasih kepada seluruh dosen dan karyawan Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya wilayah Cirebon yang telah membantu dan memberikan masukan dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

6. Terimakasih untuk Ayah dan Mamah tecinta yang telah mendampingi, mendoakan, memberi dukungan, motivasi, nasehat, serta cinta dan kasih sayang sehingga penulis bisa semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Segala pengorbanan serta keikhlasan yang telah dilakukan, membuat penulis semakin semangat untuk memberikan kebahagiaan kepada mereka.
7. Terimakasih juga untuk orang yang spesial bagi penulis yaitu Aulia Nurul Afifah. Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan selalu memberi dukungan serta semangat dalam segala hal.
8. Terimakasih kepada seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas segala saran dan kebersamaan selama menjadi mahasiswa Prodi D III Gizi Cirebon

Penulis menyadari bahawa Tugas Akhir ini tidak luput dari kesalahan. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan Tugas Akhir menjadi lebih baik. Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Peneliti	5
2. Bagi Prodi D III Gizi Cirebon	5
3. Bagi masyarakat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Olahraga <i>Endurance</i>	6
2. Dehidrasi Pada Olahraga <i>Endurance</i>	7
3. Kebutuhan Cairan Selama Latihan Pada Olahraga <i>Endurance</i>	8
4. Pengaruh Konsumsi Air Mineral Terhadap Proses Rehidrasi.....	10

5.	Rekomendasi Suhu Air Minum Bagi Atlet.....	11
6.	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dehidrasi Pada Olahraga Endurance.	11
B.	Kerangka Teori	15
C.	Kerangka Konsep	16
BAB III METODE PENELITIAN		17
A.	Jenis Penelitian	17
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	17
1.	Waktu penelitian.....	17
2.	Tempat penelitian	17
C.	Populasi dan Sampel.....	17
1.	Populasi	17
2.	Sampel	18
3.	Teknik Sampel.....	18
D.	Variabel dan Definisi Operasional	20
E.	Teknik Pengumpulan Data	21
1.	Jenis Data.....	21
2.	Cara Pengumpulan Data	21
3.	Alat Ukur	22
F.	Pengolahan dan Analisis Data	23
1.	Pengolahan Data	23
2.	Analisis Data	25
G.	Jalannya Penelitian	25
1.	Tahap Persiapan Penelitian.....	25
2.	Tahapan Pelaksanaan.....	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian.....	27
1. Karakteristik Responden.....	27
2. Tingkat Konsumsi Air Mineral Atlet	28
3. Status Dehidrasi Atlet.....	29
4. Gambaran Tingkat Konsumsi Air Mineral dan Status Dehidrasi pada Atlet Bulutangkis.....	30
B. Pembahasan	30
1. Konsumsi Air Mineral Berdasarkan Karakteristik Responden	30
2. Tingkat Konsumsi Air Mineral	32
3. Status Dehidrasi.....	32
4. Gambaran Tingkat Konsumsi Air Mineral dan Status Dehidrasi pada Atlet Bulutangkis.....	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Simpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi dehidrasi menurut berat badan.....	7
Tabel 2. Kehilangan masa tubuh dan tingkat dehidrasi	8
Tabel 3. Kebutuhan konsumsi cairan	9
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin	27
Tabel 5. Gambaran Konsumsi Air Mineral Berdasarkan Umur, Jenis kelamin, dan Status Dehidrasi	28
Tabel 6. Tingkat Konsumsi Air Mineral Atlet Selama Latihan	29
Tabel 7. Status Dehidrasi Atlet Selama Latihan	29
Tabel 8. Gambaran Tingkat Konsumsi Air Mineral dan Status Dehidrasi pada Atlet Bulutangkis	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	15
Gambar 2. Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian	42
Lampiran 3. Lembaran Persetujuan Menjadi Responden	43
Lampiran 4. Formulir Penilaian Status Dehidrasi.....	44
Lampiran 5. Hasil Pengolahan Data.....	45
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	48