



TUGAS AKHIR

**Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi
Selama Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja
Di Stadion Bima Kota Cirebon**

Nurluthfi Azzahra

P2.06.31.2.22.029

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

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



TUGAS AKHIR

**Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi
Selama Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja
Di Stadion Bima Kota Cirebon**

Nurluthfi Azzahra

P2.06.31.2.22.029

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 dan Status Dehidrasi Selama Latihan
pada Atlet Sepak Bola Remaja di Stadion Bima Kota Cirebon”**

Disusun oleh:

NURLUTHFI AZZAHRA

NIM. P2.06.31.222.029

Pembimbing:



Samuel, SKM, M.Gizi

NIP. 196409021987031005

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi Selama Latihan
pada Atlet Sepak Bola Remaja di Stadion Bima Kota Cirebon”**

Disusun oleh:

Nama : Nurluthfi Azzahra

NIM : P2.06.31.222.029

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 14 Mei 2025 dan
dilakukan revisi sesuai dengan saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Samuel, SKM, M.Gizi

NIP. 196409021987031005


(.....)

Penguji I

Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008



(.....)

Penguji II

Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd

NIP. 198009102006042002



(.....)



TINGKAT KONSUMSI CAIRAN DAN STATUS DEHIDRASI SELAMA LATIHAN PADA ATLET SEPAKBOLA REMAJA DI STADION BIMA KOTA CIREBON

Nurluthfi Azzahra¹, Samuel²

INTISARI

Sepak bola merupakan jenis olahraga *endurance* dan *power* yang harus memiliki berbagai teknik yang baik untuk menghindari risiko pengeluaran keringat secara berlebihan. *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRTS) menunjukkan 49,5% remaja mengalami dehidrasi. Penelitian di Yunani menunjukkan 87,5% atlet sepak bola remaja mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi air. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat konsumsi cairan dan status dehidrasi selama latihan pada atlet sepak bola remaja di Stadion Bima Kota Cirebon.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan pendekatan cross sectional dimana semua variabel diukur dalam waktu yang sama. Jumlah sampel 40 atlet yang merupakan atlet sepak bola remaja di Stadion Bima Kota Cirebon. Sampel dipilih menggunakan total sampling. Pengumpulan data tingkat konsumsi cairan dan status dehidrasi atlet menggunakan penimbangan berat badan dan berat air mineral sebelum dan setelah latihan.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 67,5% atlet belum mengonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup dan sebesar 42,5% atlet mengalami dehidrasi. Rerata konsumsi cairan kelompok umur 10-12 tahun 767,52 ml dan kelompok umur 13-15 tahun 826,27 ml. Semakin bertambah usia, maka konsumsi cairannya semakin banyak. Rerata konsumsi cairan kelompok berat badan 20-50 kg dan 51-81 kg masing-masing sebesar 783,4 dan 794,55 ml. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi cairan dan status dehidrasi atlet selama latihan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Simpulan konsumsi cairan atlet yang kurang cenderung mengalami dehidrasi dibandingkan dengan atlet yang mengonsumsi cairan dalam jumlah cukup.

Kata kunci : Dehidrasi, Konsumsi Cairan, Sepak bola

¹ Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Alhamdulillah atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi Selama Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja di Stadion Bima Kota Cirebon” dengan baik dan maksimal. Sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu ‘Alaihi Wassalam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu prasyarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Gizi. Penulis menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, bimbingan dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa materi, moral maupun doa. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih khususnya kepada :

1. Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si selaku Ketua Program Studi D – III Gizi Cirebon atas bimbingan, dukungan dan arahan sehingga menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan inspiratif.
2. Samuel, SKM, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan, masukan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis baik pada saat perkuliahan maupun selama bimbingan. Sungguh suatu kehormatan dan bangga bisa berkesempatan menjadi mahasiswi bimbingan bapak.
3. Sholichin, SP, MT selaku dewan penguji 1 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Diah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd selaku dewan penguji 2 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Prodi D-III Gizi Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah mendidik dan membimbing penulis selama perkuliahan.
6. Bapak Adjat Sudradjat dan Mas Robbi selaku pelatih SSB Igoku Rajawali yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian terhadap para atlet sepak bola di Stadion Bima Kota Cirebon

7. Bapak Hasan, Ibu Yanti, Eyang Kung, Eyang Uti, Mas Aniq, Mamah Lia, Poppy, Sipjey, Tante Elis, dan seluruh keluarga besar penulis atas limpahan doa yang tiada henti, dukungan yang tulus, dan kehadiran yang selalu memberikan kekuatan di setiap langkah penulis. *I love you.*
8. Serly, Diffa, Ridho, Musyaffak, Darrel, Haniva Tanaya, Alya, Ghina, Haniva dan Indah selaku sahabat penulis sejak SMP yang kehadirannya selalu memberikan warna tersendiri dalam hidup penulis. *Grateful for the way you helped me grow.*
9. B Imanda, Suci, Rahma dan Amanda selaku sahabat penulis sejak SMA yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis, memberi dukungan pada masa terendah penulis, dan selalu ada untuk mendengarkan keluh kesah penulis. *Grateful you're in my life.*
10. Ajeng, Adinda, Cindy, Firna, Zetta, Friska dan Qatrunadha selaku sahabat penulis yang telah menemani dan memberi berbagai dukungan, motivasi, dan semangat untuk bertahan selama masa perkuliahan. *Thank you being my friend.*
11. Nurluthfi Azzahra, diri saya sendiri. Saya ingin mengucapkan apresiasi sebesar – besarnya kepada diri saya sendiri atas keberanian dan tanggung jawab yang telah ditunjukkan untuk menyelesaikan pilihan yang telah saya ambil. *Good Job Fir.*

Penulis menyadari bahwa proposal tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan tugas akhir ini sehingga dapat memberikan manfaat kedepannya.

Cirebon, 08 Mei 2025

Penulis

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	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat penelitian	6
1. Manfaat Penelitian Teori Bagi Program Studi D – III Gizi Cirebon	6
2. Manfaat Penelitian Praktis bagi Atlet Sepak Bola Remaja	6
3. Manfaat Penelitian Praktis bagi Pelatih	6
4. Manfaat Penelitian Praktis bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Olahraga Sepak Bola	8
2. Dehidrasi	10
3. Kebutuhan Cairan pada Atlet Sepak Bola Remaja	13
4. Rekomendasi Suhu Cairan untuk Atlet Sepak Bola	15

5. Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dehidrasi pada Olahraga Sepak Bola	17
B. Kerangka Teori	21
C. Kerangka Konsep.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
1. Tempat Penelitian	23
2. Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi	23
2. Besar Sampel	24
3. Teknik Sampling.....	24
D. Variabel dan Definisi Operasional	25
1. Variabel.....	25
2. Definisi Operasional	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Jenis Data	27
2. Cara Pengumpulan Data	27
3. Instrumen Penelitian	29
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
1. Pengolahan Data	29
2. Analisis Data	32
G. Jalannya Penelitian	33
1. Tahapan Persiapan	33
2. Tahapan Pelaksanaan	33
3. Tahap Akhir	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35

1. Gambaran Konsumsi Cairan berdasarkan Karakteristik Responden	35
2. Tingkat Konsumsi Cairan Atlet Selama Latihan	37
3. Status Dehidrasi Atlet Selama Latihan.....	37
4. Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi Atlet Selama Latihan....	38
B. Pembahasan	40
1. Gambaran Konsumsi Cairan berdasarkan Karakteristik Usia dan Berat Badan Responden	40
2. Tingkat Konsumsi Cairan Selama Latihan pada Atlet Sepak Bola	41
3. Status Dehidrasi Selama Latihan pada Atlet Sepak Bola	41
4. Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi Selama Latihan pada Atlet Sepak Bola.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Derajat dehidrasi	11
Tabel 2. Kondisi fisik dehidrasi	11
Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Berat Badan	35
Tabel 4. Gambaran Konsumsi Cairan Berdasarkan Usia dan Berat Badan Responden	36
Tabel 5. Tingkat Konsumsi Cairan Atlet Selama Latihan	37
Tabel 6. Status Dehidrasi Atlet Selama Latihan	38
Tabel 7. Tabulasi Silang Antara Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi Atlet	38
Tabel 8. Risk Estimate Antara Tingkat Konsumsi Cairan dengan Status Dehidrasi Atlet Selama Latihan	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	21
Gambar 2. Kerangka Konsep	22
Gambar 3. Penimbangan Botol Air Mineral Sebelum Latihan	64
Gambar 4. Mendata Responden Penelitian	64
Gambar 5. Penimbangan Berat Badan Responden Sebelum Latihan	64
Gambar 6. Kegiatan Latihan Pukul 15.30	64
Gambar 7. Istirahat ke-1 Pukul 16.00	64
Gambar 8. Kegiatan Latihan Pukul 16.30	64
Gambar 9. Istirahat ke-2 Pukul 17.00	65
Gambar 10. Penimbangan Berat Badan Responden Setelah Latihan Pukul 17.30	65
Gambar 11. Pemberian Thanks Giving	65
Gambar 12. Penimbangan Berat Air Mineral Setelah Latihan.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian.....	52
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian.....	53
Lampiran 3. Informed Concest	56
Lampiran 4. Formuir Identitas Responden.....	57
Lampiran 5. Formulir selisih berat badan dan jumlah air yang dikonsumsi	58
Lampiran 6. Data SPSS Frekuensi Umur.....	59
Lampiran 7. Data SPSS Frekuensi Berat Badan	59
Lampiran 8. Data SPSS Frekuensi Tingkat Konsumsi Cairan	59
Lampiran 9. Data SPSS Frekuensi Status Dehidrasi.....	59
Lampiran 10. Data SPSS Rata-Rata Konsumsi Cairan Menurut Umur.....	60
Lampiran 11. Data SPSS Rata-Rata Konsumsi Cairan Menurut Berat Badan	61
Lampiran 12. Crosstab Tingkat Konsumsi Cairan dan Status Dehidrasi Atlet	62
Lampiran 13. Uji Chi-Square	62
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	64