

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI AIR DAN STATUS DEHIDRASI
ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI PUTRA MUHAMMADIYAH KOTA
SEMARANG

Ritalia Agusty, Yuliana Noor Setiawati Ulvie, Hapsari Sulistya K
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang
ritalia.agusty24@gmail.com

ABSTRACT

The achievement of sport in Indonesia gets a decline, include the branch of Pencak Silat, one of the branch of Pencak Silat gets a decline is Pencak Silat Tapak Suci. The nutritional needs of athlete must be paid attention because every single fighter need to consume more nutrition tahn non athlete. Moreover, the need of mineral water must be consumed routinely, so that the fighter doesn't dehydrate during exercise process in the dry environment, one of lack of water consumption it to make weak and easy to lose strenght. This research aims to know the estimation of mineral water level consumption and dehydration status of fighter from organization of Tapak Suci Putra Muhammadiyah in Semarang.

The reseacher used descriptive research in the field of sport nutrition which estimated the level of water mineral consumption of the fighter from organization of Tapak Suci Putra Muhammadiyah in Semarang. The method of research was used by researcher was to measure the level of mineral water consumption by using food recallof 24 hours and measure dehydration by using parameter colour of urine. The sample population in the research was to amount 25 member of organization of Tapak Suci Putra Muhammadiyah in Semarang.

The result of research showed that 23 member (92%) got minor dehydration which based on dehydration measurement parameter that the color of urine. This research also showed 22 member (88%) consumed mineral water in the deficit category, by consuming minerl water with the average 68% or 2,3 liters per day.

ABSTRAK

Prestasi olahraga di Indonesia sedang mengalami penurunan, termasuk di dalamnya olahraga cabang pencak silat, salah satunya organisasi pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah. Kebutuhan gizi atlet perlu diperhatikan mengingat kebutuhan energi tubuhnya lebih tinggi dibandingkan non atlet, selain itu konsumsi air perlu diperhatikan agar tidak timbul keluhan yang tidak diinginkan terutama bila latihan dilingkungan panas. Kurangnya konsumsi air dapat menyebabkan dehidrasi yang bila dibiarkan terus menerus akan berdampak buruk bagi tubuh dan mengakibatkan otot kehilangan kekuatan dan ketahanan. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi air dan status dehidrasi atlet pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah kota Semarang.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif di bidang gizi olahraga yang menggambarkan tingkat konsumsi air dan status dehidrasi atlet pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah kota Semarang. Metode yang digunakan adalah dengan pengukuran tingkat konsumsi air dengan menggunakan *food recall 24jam* dan pengukuran status dehidrasi dengan parameter warna urin. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan anggota pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah kota Semarang yang berjumlah 25 orang, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa 23 orang (92%) atlet mengalami dehidrasi ringan berdasarkan parameter pengukuran dehidrasi menggunakan warna urin. Ditemukan 22 orang (88,0%) atlet yang mengkonsumsi air dalam kategori dehidrasi dengan rata-rata konsumsi air sebanyak 68% atau sebanyak 2,3 liter dalam sehari.

Kata kunci : tingkat konsumsi air, status dehidrasi, atlet.