

## Identifikasi Tingkat Konsumsi Air Dan Status Dehidrasi Atlet *Club Hockey* Di Kabupaten Demak

Anang Fahrudin

email: [anangfrdn07@gmail.com](mailto:anangfrdn07@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

Identification of water consumption level and dehydration status of hockey club athletes in Demak Regency, Faculty of Social Sciences and Sports Education, PGRI University Semarang, 2023. This research is motivated by the level of water consumption and dehydration status of the demak district hockey club athletes. The purpose in this study was to determine water consumption and dehydration status of club hockey athletes in Demak Regency. Research method with descriptive quantitative survey approach. Determination of the research sample using purpose sampling, with the criteria of athletes who regularly exercise and athletes aged 16-30 years. Testing the validity and reliability of the research instrument was not tested again because this research instrument did not change the content of the research instrument and had been carried out by (Valise E, Hedrick et al., 2011). The results showed that the consumption of water for hockey club athletes in Demak district was reached by 15 people (75%) and 5 people (25%) were not reached. While the results of the dehydration status of the Demak district hockey club athletes were in the good category 5 people (25%), 8 people (40%) were in the mild dehydration category, 5 people (25%) were in the moderate dehydration category, and 2 people (10%) were in the moderate dehydration category, severe dehydration. Based on these results, water consumption and dehydration status of the Demak district hockey athletes was achieved and at the mild dehydration level.

**Keywords:** *water consumption, dehydration status, athletes.*

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingkat konsumsi air dan status dehidrasi atlet *club hockey* kabupaten demak. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui konsumsi air dan status dehidrasi pada atlet *club hockey* di kabupaten Demak. Metode penelitian dengan kuantitatif deskriptif pendekatan survei. Penetapan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria atlet yang rutin melakukan latihan dan atlet yang berusia 16-30 tahun. Uji validitas dan realibilitas instrumen penelitian tidak di uji cobakan kembali karena instrumen penelitian ini tidak mengubah isi dari instrumen penelitian dan sudah dilakukan oleh (valise E, Hedrick *et al.*, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk konsumsi air atlet *club hockey* kabupaten Demak tercapai sebanyak 15 orang (75%) dan 5 orang (25%) tidak tercapai. Sedangkan hasil status dehidrasi atlet *club hockey* kabupaten Demak berada dikategori baik 5 orang (25%), 8 orang (40%) berada dikategori dehidrasi ringan, 5 orang (25%) berada dikategori dehidrasi sedang, dan 2 orang (10%) berada dikategori dehidrasi berat. Berdasarkan hasil tersebut konsumsi air dan status dehidrasi atlet *club hockey* kabupaten Demak dalam kondisi tercapai dan dilevel dehidrasi ringan.

**Kata Kunci:** *konsumsi air, status dehidrasi, atlet*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktifitas seseorang yang tak terlepas dari pengerahan fisik dan pikiran dikehidupan sehari-hari. Hal ini banyak berbagai macam tujuan dari tiap individu dalam melakukan olahraga, sesuai dengan keinginan dan kebutuhan, ataupun sebuah tuntunan pekerjaan.

Olahraga hockey merupakan permainan bola kecil yang dimainkan oleh pria maupun wanita dengan menggunakan alat berupa tongkat bengkok (stick). Hockey dibagi dalam 3 kategori yaitu: hockey lapangan, hockey ruangan, dan hockey es. Dari ketiga kategori tersebut yang lebih berkembang di Indonesia diantaranya hockey lapangan dan hockey ruangan, mengingat situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada.

Dehidrasi merupakan kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk. Kondisi keseimbangan air dalam tubuh yang negatif, atau dehidrasi, akan muncul saat air dalam tubuh menurun 2-6%. Bentuk atau perwujudan klinis dari dehidrasi sebagian besar dikaitkan dengan penurunan volume intravascular dan peningkatan hal tersebut akan menyebabkan terjadinya kegagalan fungsi organ dan akhirnya kematian (PERGIZI PANGAN Indonesia, 2009). Penelitian ini untuk mengetahui “tingkat konsumsi air dan status dehidrasi atlet club hockey di kabupaten demak”.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang dilakukan dalam Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan metode survey artinya dalam penelitian ini tidak perlu merumuskan permasalahan yang dibahas. Setelah data yang dibutuhkan sudah diperoleh, maka pengolahan data menggunakan statistika deskriptif. Jadi, peneliti ingin mengetahui konsumsi air serta status dehidrasi harian yang harus dipenuhi setiap atlet club hockey di kabupaten demak. Hasil pada penelitian ini disusun secara deskriptif persentase berdasarkan hasil penelitian apa yang terjadi dilapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian di lakukan di Gor SMA I Miftahul Huda Jogoloyo Demak dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet. Adapun hasil responden ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel Kriteria Responden

<b>Kategori Responden</b>	<b>Keterangan</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Jenis kelamin	L	10	50%
	P	10	50%
<b>Total (n)</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>
Usia	16	4	20%
	17	7	35%
	18	5	25%
	20	1	5%
	21	1	5%
	24	1	5%
	28	1	5%
<b>Total (n)</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 20 orang terdapat 10 laki-laki (50%) dan 10 perempuan (50%). Adapun untuk usia 16 tahun terdapat 4 orang (20%), usia 17 tahun terdapat 7 orang (35%), usia 18 tahun terdapat 5 orang (25%), usia 20 tahun terdapat 1 orang (5%), usia 21 tahun terdapat 1 orang (5%), usia 24 tahun terdapat 1 orang (5%), dan usia 28 tahun terdapat 1 orang (5%).

Penelitian ini dilakukan di Gor SMA I Miftahul Huda Jogoloyo Demak dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet. Adapun hasil kecukupan konsumsi air ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel Konsumsi Air

<b>Kategori Konsumsi Air</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Tercapai	15	75%
Tidak Tercapai	5	25%
<b>Σ</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 20 orang terdapat 15 orang (75%) tercapai, dan 5 orang (25%) tidak tercapai. Berdasarkan hasil tersebut, maka tiap individu dalam mengkonsumsi air atau minuman sudah tercapai.

Penelitian ini dilakukan di Gor SMA I Miftahul Huda Jogoloyo Demak dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet. Adapun hasil status dehidrasi ditunjukkan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel Status Dehidrasi

<b>Kategori Status Dehidrasi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Baik	5	25%
Dehidras Ringan	8	40%
Dehidrasi Sedang	5	25%
Dehidrasi Berat	2	10%
<b>Σ</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 20 orang terdapat 5 orang (25%) status dehidrasinya berada dikategori baik, 8 orang (40%) status dehidrasinya berada dikategori dehidrasi ringan, 5 orang (25%) status dehidrasinya berada dikategori dehidrasi sedang, 2 orang (20%) status dehidrasinya berada dikategori dehidrasi berat. Hal ini setiap individu status dehidrasinya berbeda-beda dikarenakan kurangnya minum, aktivitas fisik, cuaca panas, dan mengkonsumsi obat atau vitamin. Menurut Noor et al, (2017:5). Oleh karena itu tiap individu harus menjaga status dehidrasinya dalam keadaan baik selama berolahraga atau sesudah berolahraga.

## **SIMPULAN**

Tingkat konsumsi air dan status dehidrasi dalam kondisi tercapai dan dilvel dehidrasi ringan. Asupan konsumsi air yang tercapai belum tentu status dehidrasinya dalam skala atau level 1-2 (baik). Hail ini terjadi karena beberapa faktor seperti aktivitas fisik, cuaca, dan konsumsi vitamin, kopi atau teh karena minuman tersebut mempunyai efek reaksi sebagai deuritik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Sugiyono (2017) 'Metodepenelitian kuantitatif, kuantitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.'*Sugiyono.(2017). Metode penelitian kuantitatif, kuantitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.*

Yuliana, N. S. Ulvie (2017) '*Identifikasi tingkat konsumsi air dan status dehidrasi atlet pencak silat tapak suci putra muhammadiyah semarang*'.

Eka, R. Rizqi (2018) '*Tingkat konsumsi Energi, Lemak, Air, dan Status hidrasi mahasiswa obesitas di Universitas Pahlawan tuanku tambusan*'.

Valise E. Hedrick, R. *et al.* (2011) 'The Beverage Intake Questionnaire: Initial Validity and Reliability'. 110(8). Availabe at.