

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

TUGAS AKHIR, 2021

SINTIA RAHMA DANI

**GAMBARAN STATUS GIZI DAN STATUS HIDRASI PESEPAK BOLA
SSB UIR PEKANBARU**

xiv + 43 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 7 Lampiran

ABSTRAK

Dehidrasi merupakan tidak seimbang cairan tubuh karena lebih banyak cairan tubuh yang keluar dan hilang daripada asupan cairan pengganti yang masuk ke dalam tubuh. Prestasi olahraga di Indonesia cenderung mengalami pasang surut yang tidak terkontrol dan tidak stabil, prestasi atlet/pemain sepak bola dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah yang berkaitan dengan gizi. Salah satu unsur gizi yang penting adalah air.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran status hidrasi dan status gizi pemain sepak bola. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini populasi SSB UIR dan sampel yang diambil 20 sampel menggunakan metode total sampling. Variabel yang diteliti yaitu status hidrasi pre dan post menggunakan parameter *dipstick*, dan status gizi menggunakan parameter timbangan dan microtoa.

Hasil penelitian ini sebelum latihan dehidrasi normal 5 orang (25%), ringan 10 orang (50%), sedang 5 orang (25%) dan setelah latihan normal 2 orang (10%), ringan 2 orang (10%), sedang 16 (80%) orang, terjadinya peningkatan dehidrasi sedang pada pemain yaitu 16 orang dan penurunan pada dehidrasi normal yaitu 2 orang dan dehidrasi ringan menjadi 2 orang, dalam hal ini pemain sepak bola resiko mengalami dehidrasi. Status gizi di peroleh kurang 4 orang (20%), normal 15 orang (75%), 1 orang (5%). Kesimpulan rata rata pemain bola mengalami dehidrasi sedang dengan status gizi yang normal.

Daftar pustaka : 31 (2004-2019)

Kata kunci : Status gizi, status hidrasi, pesepak bol