

## Denyut Nadi, Presentase Air dan Gejala Dehidrasi Pada Remaja Aktif di Masa Pandemi

Oleh: Rizki Mulyawan, Yudik Prasetyo, Fatkurahman Arjuna, Sumaryanti, Sigit Nugroho, Farid Imam Nurhadi

### ABSTRAK

Studi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana respon akut yang terjadi saat *bleep test* pada mahasiswa olahraga setelah menjalani masa pandemi lebih dari satu tahun. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitikal dengan pendekatan cross sectional, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh subjek penelitian sebanyak 43 orang mahasiswa, 14 perempuan dan 29 laki-laki dengan kriteria (1) mahasiswa olahraga yang aktif berolahraga seminggu tiga kali; (2) tidak mengalami cedera atau (3) sakit dalam 3-7 hari terakhir. Instrumen yang digunakan adalah *polar heart rate monitor* (denyut nadi), Omron HBF 375 Karada Scan (presentase air dalam tubuh) dan skala-8 warna urin (dehidrasi). Analisis data dengan uji homogenitas, uji normalitas Kormogorov-Smirnov dan Uji korelasi Pearson Correlation. Hasil dari studi menunjukkan  $VO_2\text{Max}$  mahasiswa rata-rata 35.73 5.56 dengan rerata kategori termasuk pada level yang rendah. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara denyut nadi dan presentase air di dalam tubuh ( $0.071 > 0.05$ ), denyut nadi dan warna urin ( $0.557 > 0.05$ ), serta presentase air di dalam tubuh dan warna urin ( $0.10 > 0.05$ ). Masa pandemi terbukti membuat level kebugaran menjadi rendah. Denyut nadi, presentase air dalam tubuh dan dehidrasi tidak memiliki hubungan yang signifikan satu sama lain.

Kata Kunci: *denyut nadi, presentase air, dehidrasi, Bleep test, kebugaran*