

# Profil Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Cairan Ketika Berolahraga Pada Atlet Pemusatan Latihan Daerah Yogyakarta

Oleh: Muhammad Ikhwan Zein, Djoko Pekik Irianto, Danardono

## ABSTRAK

### Abstrak

Kehilangan cairan tubuh atau sering disebut dehidrasi dapat menurunkan kinerja berolahraga dan masalah kesehatan. Atlet berpotensi mengalami dehidrasi ketika latihan, terutama bagi atlet yang tidak mendapat informasi cukup tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan selama mereka berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku pada atlet Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) DIY.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif potong lintang pada atlet yang mengikuti Pelatda DIY untuk persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON). Penilaian dilakukan melalui instrumen "Kuisisioner Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Cairan Ketika Berolahraga"

Dua puluh enam atlet yang berasal dari 6 cabang olahraga beladiri yang terdiri dari Taekwondo, Wushu, Judo, Kempo, Pencak Silat dan Tarung Derajat berpartisipasi pada penelitian ini (usia  $21.73 \pm 4.14$  tahun, berat  $62.12 \pm 11.71$  kg; tinggi  $1.67 \pm 0.09$  m). Rata-rata skor tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku adalah  $12.54 \pm 2.14$ ,  $11.62 \pm 1.86$  dan  $12.65 \pm 2.26$  dari nilai maksimum 17. Tidak ada atlet yang meraih skor sempurna. Mayoritas atlet telah mengetahui bahwa dehidrasi dapat menurunkan performa dan memahami cara menilai status hidrasi melalui warna urin. Meskipun demikian mayoritas atlet masih mempercayai bahwa rasa haus merupakan indikator terbaik dari dehidrasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku terkait dehidrasi pada atlet pelatda DIY cukup baik. Media edukasi tentang dehidrasi dapat dikembangkan berdasar dari skor kuisisioner yang masih rendah

Kata Kunci: *atlet, dehidrasi, hidrasi, Yogyakarta.*