

# **PERBANDINGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN PERILAKU MENGENAI HIDRASI PADA ATLET MAHASISWA DI INDONESIA**

**Oleh: Dr. Endang Rini Sukamti, M.S Dr. Fauzi, M.Si. Dr. Or. Mansur, M.S. Faidillah Kurniawan, M.Or. Wisnu Nugroho, M.Pd**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membandingkan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang hidrasi pada atlet perguruan tinggi Indonesia dan Australia.

Desain penelitian ini adalah deskriptif cross-sectional study. Dalam penelitian ini sifat kolaborasi antara lebih dari satu ruang lingkup menerapkan pendekatan waktu di dalamnya, sehingga penelitian ini termasuk dalam kelompok penelitian cross sectional.

Para atlet yang masih berstatus mahasiswa sebagian besar (98,086%) sudah mempunyai wawasan/pengetahuan terkait akan pentingnya kebutuhan cairan (hidrasi) baik pada saat proses latihan, kompetisi bahkan pada saat istirahat setelah melakukan aktivitas berolahraga. Para atlet yang masih berstatus mahasiswa sebagian besar belum cukup memahami dan memiliki sikap (58,987%) dan perilaku (99,958%) yang baik terhadap keperdulianya terkait pentingnya kebutuhan cairan dan korelasinya terhadap gizi sehingga kesadaran terhadap manajemen pengelolaan kebutuhan cairan baik pada saat latihan maupun kompetisi cenderung masih kurang optimal.

*Kata Kunci: Komparasi, Pengetahuan, Perilaku, Hidrasi, Mahasiswa Atlet*