



Hubungan Asupan Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Komunitas Lari di Yogyakarta

Najla Aurora Prameswari¹, Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih², Rahmaningsih Mara Sabirin³

ABSTRAK

Latar Belakang: Meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga lari mendukung terbentuknya berbagai komunitas lari di berbagai kota besar di Indonesia, salah satunya Yogyakarta. Sebagai salah satu olahraga yang masuk dalam kategori daya tahan, pelari dapat kehilangan cairan melalui keringat dan pernapasan. Kehilangan cairan yang tidak diatasi dengan hidrasi yang baik dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan cairan terhadap status hidrasi pada komunitas lari di Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu analisis observasional dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Asupan cairan diperoleh menggunakan *fluid record* sedangkan status hidrasi diperoleh dari perbedaan berat badan sebelum dan sesudah berlari. Sebanyak 107 subjek yang terdiri dari 62 laki-laki dan 45 perempuan berusia 18-44 tahun yang masuk dalam kriteria inklusi kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Rata-rata asupan cairan 67,99 mL, dengan 99,1% subjek memiliki asupan cairan kurang dengan rata-rata perubahan berat badan 0,57 kg. Uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif antara asupan cairan saat berlari dengan persentase perubahan berat badan ($p = <0.001$)

Kesimpulan: Semakin tinggi kuantitas konsumsi cairan maka semakin rendah persen perubahan berat badannya yang menandakan subjek terhidrasi dengan baik.

Kata Kunci: Status hidrasi, asupan cairan, perubahan berat badan, dehidrasi, euhidrasi.

The Relationship Between Fluid Intake and Hydration Status in The Running Community in Yogyakarta

Najla Aurora Prameswari¹, Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih², Rahmaningsih Mara Sabirin³

ABSTRACT

Background: The increasing public interest in running has supported the formation of various running communities in major cities across Indonesia, including Yogyakarta. As an endurance sport, runners can lose fluids through sweat and respiration. Fluid loss that is not managed with proper hydration can lead to dehydration.

Objective: To determine the relationship between fluid intake and hydration status among members of running communities in Yogyakarta.

Methods: This was a quantitative observational analysis study with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling. Fluid intake was measured using a fluid record, while hydration status was determined by the difference in body weight before and after running. A total of 107 subjects, consisting of 62 males and 45 females aged 18-44 years who met the inclusion criteria, were analyzed using the Spearman correlation test.

Results: The average fluid intake was 67.99 mL, with 99.1% of subjects having inadequate fluid intake, and an average body weight change of 0.57 kg. The correlation test showed a significant negative relationship between fluid intake during running and the percentage of body weight change ($p = <0.001$).

Conclusion: The higher the quantity of fluid consumed, the lower the percentage of body weight change, indicating that the subject is well-hydrated.

Keywords: Hydration status, fluid intake, body weight change, dehydration, euhydration.