

**PERBEDAAN WAKTU LATIHAN TERHADAP JUMLAH KONSUMSI CAIRAN
DAN STATUS HIDRASI SELAMA LATIHAN PADA PEMAIN
MARCHING BAND UNIVERSITAS GADJAH MADA**

INTISARI

Latar Belakang: Air merupakan substansi yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Kebutuhan air akan bertambah berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Kebutuhan tersebut akan terpenuhi dengan asupan cairan yang dikonsumsi seseorang. *Marching band* sendiri merupakan salah satu kegiatan yang tergolong ke dalam aktivitas fisik berat dan memiliki pola latihan yang cukup padat sehingga dapat meningkatkan risiko dehidrasi. Untuk itu diperlukan manajemen konsumsi cairan yang sesuai agar status hidrasi pemainnya tetap terjaga untuk mempertahankan performa mereka.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perbedaan waktu latihan terhadap jumlah konsumsi cairan dan status hidrasi selama latihan pada pemain *Marching Band* Universitas Gadjah Mada.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan rancangan kuantitatif observasional. Subjek penelitian terdiri dari 74 orang pemain aktif *Marching Band* Universitas Gadjah Mada. Variabel bebasnya adalah waktu latihan yang terdiri dari waktu latihan pagi, sore dan malam. Sedangkan untuk variabel terikatnya adalah jumlah konsumsi cairan yang diambil menggunakan formulir *Frequency Volume Chart* dan status hidrasi yang diambil menggunakan metode perubahan berat badan.

Hasil: Jumlah konsumsi cairan pada malam hari memiliki nilai rata-rata paling banyak tetapi justru memiliki nilai status hidrasi yang paling rendah. Dari ketiga waktu latihan perbedaan mengenai jumlah konsumsi cairan terdapat pada waktu latihan pagi dengan sore ($p < 0,05$) serta sore dengan malam ($p < 0,001$). Sedangkan untuk status hidrasi perbedaan terdapat pada semua waktu latihan (pagi dan sore ($p < 0,05$), pagi dan malam ($p < 0,001$), sore dan malam ($p < 0,05$)) dengan nilai pengaruh sebesar 12,7%.

Kesimpulan: Ada hubungan dan perbedaan antara waktu latihan dengan jumlah konsumsi cairan dan status hidrasi selama latihan pada pemain *Marching Band* Universitas Gadjah Mada.

Kata Kunci: waktu latihan, jumlah konsumsi cairan, status hidrasi, pemain *Marching Band*

**DIFFERENCE TIME EXERCISES TO THE AMOUNT OF LIQUID
CONSUMPTION AND HYDRATION STATUS DURING EXERCISE ON
MARCHING BAND PLAYERS UNIVERSITY OF GADJAH MADA**

ABSTRACT

Background: Water is important substance for human living. Water necessary will increase appropriate by human physical activity. That necessary will complete by consumption of water intake. Marching band is one of activity that categorizing in strenuous physical activity and have a dense exercise system that can increase dehydration risk. For it so needed to manage water consumption to keep player hydration status and their performance.

Objective: Purpose of this study was to define influence of difference time exercises to the amount of liquid consumption and hydration status during exercise on marching band players University of Gadjah Mada.

Methods: This study is cross sectional study with quantitative observational design. The subjects were 74 active players of marching band University of Gadjah Mada. Independent variable in this study is time exercises that consist in morning, afternoon and night. While dependent variable is amount of liquid consumption that taken with frequency volume chart form and hydration status that taken with body weight change methods.

Result: The amount of liquid consumption in night shown highest mean but lowest in mean of hydration status. From three time exercises, the difference of amount of liquid consumption were in time exercise morning and afternoon ($p < 0,05$) and afternoon and night ($p < 0,001$). While for hydration status, difference was shown in all time exercises (morning and afternoon ($p < 0,05$), morning and night ($p < 0,001$), afternoon and night ($p < 0,05$)) with influence 12,7%.

Conclusion: There is association and differences between time exercises with the amount of liquid consumption and hydration status during exercise on marching band players University of Gadjah Mada.

Key Word: time exercise, the amount of liquid consumption, hydration status, marching band player