

EFEKTIVITAS CIPORI (CITRUS SPORT DRINK) SEBAGAI MINUMAN UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI PADA ATLET SEPAK BOLA

Wuri Fitrianingrum^{1*}, Isti Suryani¹, Weni Kurdanti¹

¹⁾ Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
(Email: wurifitrianingrum@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Sepak bola merupakan olahraga berintensitas tinggi yang memicu pengeluaran keringat berlebih dan peningkatan risiko dehidrasi yang dapat menurunkan performa atlet apabila tidak diimbangi dengan asupan cairan yang cukup. Pengaturan asupan cairan merupakan salah satu cara menghindari terjadinya dehidrasi yang bisa diperoleh dari minuman berbahan alami yang mengandung karbohidrat dan elektrolit.

Tujuan: Menganalisis efektivitas *cipori (citrus sport drink)* terhadap status hidrasi atlet sepak bola dibandingkan dengan air putih.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Subjek penelitian adalah siswa KKO SMAN 1 Pengasih dan tim sepak bola Raga Putra Menoreh dengan rentang usia 16-18 tahun berjumlah 36 orang. Kelompok perlakuan mengonsumsi 200 ml *cipori* dan kelompok kontrol mengonsumsi 200 ml air putih setiap 15 menit selama 30 menit latihan fisik lari. Status hidrasi diukur menggunakan berat jenis urine sebelum dan setelah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil: Ada perbedaan yang bermakna pada masing-masing kelompok antara sebelum dan setelah intervensi $P \leq 0,05$. Penurunan berat jenis urine sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol sebesar 0,59% dan pada kelompok perlakuan penurunan berat jenis urine lebih besar yaitu 0,69%. Namun tidak ada perbedaan yang bermakna ($P \geq 0,05$) rerata selisih yang dihasilkan pada sebelum dan setelah intervensi kedua kelompok.

Kesimpulan: *Cipori* lebih baik daripada air putih karena *cipori* cenderung dapat memperbaiki status hidrasi dari nilai rerata penurunan berat jenis urine meskipun tidak terdapat perbedaan secara bermakna.

Kata Kunci: atlet sepak bola, *cipori (citrus sport drink)*, air putih, status hidrasi

EFFECTIVENESS OF CIPORI (CITRUS SPORT DRINK) AS A DRINK TO PREVENT DEHYDRATION OF FOOTBALL ATHLETES

Wuri Fitrianingrum^{1*}, Isti Suryani¹, Weni Kurdanti¹

- ¹⁾ Department of Nutrition Ministry of Health Yogyakarta Polytechnic
Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
(Email: wurifitrianingrum@gmail.com)

ABSTRACT

Background: Football is a high-intensity sport that triggers excess sweat secretions and increases risk of dehydration which can reduce athlete's performance if it is not balanced with adequate fluid intake. Regulation of fluid intake is one way to avoid dehydration that can be obtained from natural drinks containing carbohydrates and electrolytes.

Purpose: Analyzing the effectiveness of the cipori (citrus sport drink) toward the hydration status of football athletes compared to plain water

Method: This type of research is Quasi Experimental with pretest-posttest with control group design. The subjects were 36 students of KKO SMAN 1 Pengasih and the Raga Putra Menoreh football team with an age range of 16-18 years old. The treatment group consumed 200 ml of cipori and the control group consumed 200 ml of plain water every 15 minutes for 30 minutes of running. Hydration status was measured using urine specific gravity before and after the intervention. Data analysis used Wilcoxon and Mann Whitney test.

Result: There were significant differences in each group before and after the intervention ($p \leq 0,05$). The decrease in urine specific gravity before and after the intervention in the control group was 0,59% and in the treatment group the urine density was greater at 0,69%. However, no significant differences ($p \geq 0,05$) were found in the mean difference before and after the intervention of the two groups

Conclusion: Cipori is better than plain water because cipori tends to improve the hydration status of the mean value of urine specific gravity reduction even though there is no significant difference.

Keywords: football athletes, cipori (citrus sport drink), plain water, hydration status