

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN ISOTONIK “SALIM” (SARI BELIMBING WULUH DAN MADU) TERHADAP STATUS HIDRASI ATLET SEPAK BOLA

Nisa Alfinda Fatah^{1*}, Irianton Aritonang², Nugraheni Tri Lestari³

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

Email : nisaalfinda.naf@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Olahraga sepak bola termasuk olahraga ketahanan (*endurance*) yang memicu pengeluaran keringat berlebih dan berisiko dehidrasi sehingga dapat menurunkan performa atlet apabila tidak diimbangi dengan asupan cairan yang cukup. Pengaturan cairan saat bermain sepak bola dapat menghindari terjadinya dehidrasi caranya dengan memberikan minuman isotonik 220ml setiap 15 menit.

Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian minuman isotonik “SALIM” (Sari Belimbing dan Madu) dibanding dengan air putih terhadap status hidrasi pada atlet sepak bola.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Subjek penelitian adalah SSB KKK dan SSB BPM rentang usia 12-15 tahun berjumlah 40 orang. Kelompok perlakuan mengonsumsi 220 ml “SALIM” dan kelompok kontrol mengonsumsi 220 ml air putih setiap 15 menit selama 40 menit latihan fisik lari. Status hidrasi diukur menggunakan warna 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 $P < 0,05$. Terjadi penurunan hasil rerata status hidrasi sebelum dan sesudah pada kedua kelompok sebesar 10,71% untuk kelompok kontrol dan 36,53% untuk kelompok perlakuan. Ada perbedaan yang bermakna ($P < 0,05$) status hidrasi setelah intervensi pada kedua kelompok.

Kesimpulan: Minuman isotonik “SALIM” lebih baik dalam menjaga status hidrasi atlet sepak bola dibandingkan pemberian air putih.

Kata Kunci: atlet sepak bola, SALIM (Sari Belimbing Wuluh dan Madu), minuman isotonik, air putih, status hidrasi

THE EFFECT OF "SALIM" (BILIMBI'S EXTRACT AND HONEY) ISOTONIC DRINK ON THE HYDRATION STATUS OF FOOTBALL ATHLETES

Nisa Alfinda Fatah^{1*}, Irianton Aritonang², Nugraheni Tri Lestari³

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

Email : nisaalfinda.naf@gmail.com

ABSTRAK

Background: Football is an endurance sport which triggers excessive sweating and risks of dehydration so that it can reduce athlete's performance if it is not balanced with adequate fluid intake. Adjusting fluids when playing soccer can prevent dehydration by giving 220ml isotonic drinks every 15 minutes.

Purpose: Analyzing the effect of giving the isotonic drink "SALIM" (bilimbi's extract and honey) compared to plain water on hydration status in soccer athletes.

Method: This type of research is Quasi Experimental with pretest-posttest design with control group design. The research subjects were SSB KKK and SSB BPM aged 12-15 years, totaling 40 people. The treatment group consumed 220 ml of "SALIM" and the control group consumed 220 ml of water every 15 minutes for 40 minutes of physical exercise running. Hydration status was measured using urine color before and after the intervention. Data analysis used Wilcoxon and Mann Whitney tests.

Result: There was a significant difference in each group between before and after the intervention $P < 0,05$. There was a decrease in the mean yield of hydration status before and after in the two groups by 10.71% for the control group and 36.53% for the treatment group. There was a significant difference ($P < 0.05$) in hydration status after intervention in the two groups.

Conclusion: "SALIM" isotonic drink is better in maintaining hydration status

Keywords: football athletes, SALIM (Belimbing Wuluh's Extract and Honey), plain water, hydration status