

ABSTRAK

Meisya Arifa Rizka : *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status Hidrasi Pada Atlet SSB Generasi Sampali*. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. 2025

Tingginya tingkat dehidrasi pada atlet sepak bola SSB Generasi Sampali menjadi permasalahan utama yang berdampak pada menurunnya prestasi, konsentrasi, dan kecepatan reaksi atlet. Hal ini diperburuk dengan kurangnya kecukupan cairan serta minimnya pengetahuan mengenai pentingnya hidrasi dan asupan cairan pada atlet. Alternatif alami seperti air kelapa muda yang kaya elektrolit berpotensi menjadi pilihan minuman rehidrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) karakteristik atlet SSB Generasi Sampali, (2) pengaruh pemberian air kelapa muda dan minuman isotonik terhadap status hidrasi, serta (3) perbandingan pengaruh kedua jenis cairan tersebut terhadap tingkat dehidrasi atlet.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Sekolah Sepak Bola (SSB) Generasi Sampali yang berlokasi di Jl. Pondok Rawa, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Desain penelitian yang digunakan adalah true experimental dengan pendekatan pre-test post-test with control group design. Sebanyak 24 atlet remaja usia 15–18 tahun dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan (diberi air kelapa muda) dan kelompok kontrol (diberi minuman isotonik komersial). Setiap subjek menerima 300 mL cairan setelah latihan fisik, dan status hidrasi diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan reagent strip urin berdasarkan berat jenis urin (BJU).

Hasil analisis menunjukkan bahwa baik pemberian air kelapa muda maupun minuman isotonik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat dehidrasi ($p < 0,05$). Namun, selisih pengaruh antara keduanya sangat kecil sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara keduanya dalam menurunkan tingkat dehidrasi. Dengan demikian, kedua jenis cairan ini sama-sama efektif sebagai minuman rehidrasi pasca aktivitas fisik intens, tanpa perbedaan yang mencolok dari segi efektivitas.

Kesimpulannya, baik air kelapa muda maupun minuman isotonik dapat dijadikan pilihan efektif untuk menjaga status hidrasi atlet remaja setelah latihan berat. Air kelapa muda sebagai sumber elektrolit alami dapat menjadi alternatif yang setara dengan minuman isotonik komersial dalam mendukung performa atletik

Kata kunci: Air kelapa muda, hidrasi, atlet.

ABSTRACT

Meisya Arifa Rizka : The Effect of Coconut Water Consumption on Hydration Status in Athletes of SSB Generasi Sampali. Thesis. Faculty of Technology Medan State University. 2025.

The high rate of dehydration in Sampali Generation SSB soccer athletes is a major problem, impacting performance, concentration, and reaction speed. This is exacerbated by inadequate fluid intake and limited knowledge regarding the importance of hydration and fluid intake for athletes. Natural alternatives such as young coconut water, which is rich in electrolytes, have the potential to be a rehydration drink option. This study aimed to determine: (1) the characteristics of athletes at SSB Generasi Sampali, (2) the effect of young coconut water and isotonic drinks on hydration status, and (3) a comparison of the effectiveness of the two types of beverages in reducing dehydration levels.

The research was conducted in June 2025 at Sekolah Sepak Bola (SSB) Generasi Sampali, located on Jl. Pondok Rawa, Percut Sei Tuan Subdistrict, Deli Serdang Regency, North Sumatra. The research design was a true experimental study using a pre-test post-test with control group design. A total of 24 adolescent athletes aged 15–18 years were randomly selected and divided into two groups: a treatment group (given young coconut water) and a control group (given a commercial isotonic drink). Each participant consumed 300 mL of the assigned beverage after physical exercise, and hydration status was measured before and after the intervention using urine reagent strips based on urine specific gravity (USG).

The results showed that both young coconut water and isotonic drinks significantly reduced dehydration levels ($p < 0.05$). However, the difference in effectiveness between the two was very small, with a difference of only 0.0001%, indicating no statistically significant difference. Thus, both beverages are equally effective as rehydration options following intense physical activity.

In conclusion, both young coconut water and isotonic drinks can serve as effective choices for maintaining hydration status in adolescent athletes. As a natural source of electrolytes, young coconut water may be considered a viable alternative to commercial isotonic beverages in supporting athletic performance.

Keywords: Coconut water, hydration, athletes