

ABSTRAK

Diantanti, Novita Putri. 2013. **Perbedaan Konsumsi Susu Coklat Low-Fat dan Sports Drink Terhadap Status Rehidrasi Atlet Usia Remaja (18-21 Tahun)**. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) dr. Nanik Setijowati, M. Kes (2) Eriza Fadhillah, S. Gz, M, Gizi.

Atlet remaja mempunyai aktivitas yang lebih tinggi dibanding remaja non-atlet. Pemenuhan nutrisi sangat penting untuk pertumbuhan, juga mendukung performa latihan dan pertandingan. Kehilangan cairan pada atlet remaja karena produksi panas tubuh yang lebih tinggi dibanding atlet dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian susu coklat *low-fat* dan *sports drink* terhadap perbaikan status hidrasi *pasca* latihan. Metode penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*, dilakukan pada klub sepak bola *junior* AREMA. Pemilihan sampel dilakukan dengan *matching* umur dan IMT yang dibagi pada dua kelompok perlakuan. Variabel yang diukur berupa berat badan, berat jenis urin, dan warna urin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbaikan status hidrasi pada atlet setelah mengkonsumsi kedua minuman uji tersebut. Pada variabel berat badan tidak ada perbedaan yang bermakna antar kedua kelompok perlakuan ($p=0,533$). Perbedaan bermakna ditunjukkan pada berat jenis urin dan warna urin ($p=0,025$; $0,003$) dengan median yang lebih kecil pada kelompok perlakuan dibandingkan kontrol. Kesimpulannya adalah pemberian susu coklat memberikan hasil yang lebih baik untuk variabel berat jenis urin dan warna urin. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk memberikan minuman yang dapat mengganti cairan tubuh setelah latihan berupa susu coklat *low-fat* (jika tidak ada dapat menggunakan *sporst drink*) dengan volume 120%-150% kehilangan berat badan.

Kata kunci: susu coklat *low-fat*, *sports drink*, status rehidrasi, latihan, atlet remaja.

ABSTRACT

Diantanti, Novita Putri. 2013. **The Distinction of Low-Fat Chocolate Milk and Sport Drinks Consumption to Adolescent Athlete Rehydration Status (Age 18-21)**. Final Assignment, Health Nutrition of Study Program, Medical Faculty Brawijaya University. Advisors: (1) dr. Nanik Setijowati, M. Kes (2) Eriza Fadhilah, S. Gz, M, Gizi.

As an athlete also an adolescent, they have more activity than other adolescent in their age. Nutrition fulfillment is needed as an important stage of growth, also to support exercise and competition performance. Adolescent athlete dehydration is caused by higher production of body temperature than mature athlete. This research is aimed to know the distinction of low-fat chocolate milk and sport drink impact given to them as the improvement of hydration status. Research method use quasi experiment and pretest posttest control group design applied to AREMA Junior Football Club. Sample election is conducted by age matching and BMI which is divided into 2 treatment group. Hydration improvement is found from athlete after consume both of drinks experiment. The measured variables are weight, urine specific gravity, and urine colours. Research result shows a significant distinction to urine specific gravity and urine colours ($p=0,025$; $0,003$) with less middle point applied to treatment group than control and there is no significant distinction to weight ($p=0,533$). The conclusion of this research is milk chocolate give better result to urine specific gravity and urine colours variable. Based on the research, it is suggested to consume low-fat chocolate milk (if it is unavailable can be replaced by sports drink) to improve rehydration with 120%-150% volume of weight loss.

Keywords: low-fat chocolate milk, sports drink, rehydration status, exercise, adolescent athlete.