

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil sampel dari Klub Sepak Bola *Junior* AREMA dan dilakukan di Zipur Kecamatan Kepanjen yang merupakan tempat latihan rutin klub ini. Klub Sepak Bola *Junior* AREMA merupakan salah satu bagian dari *Academy* AREMA untuk mengembangkan bibit-bibit pemain unggul sejak usia dini. Pemain terpilih merupakan hasil seleksi bakat dan performa individu yang nantinya akan dikelompokkan berdasarkan usia masing-masing. Pada klub ini terdapat dua tim yang dikelompokkan berdasarkan usia, yaitu Tim U-19 dan U-21. Tim U-19 dimulai pada usia 18-19 tahun dan U-21 dimulai pada usia 20-21 tahun. Saat ini, Tim U-19 terdapat 30 orang pemain dan U-21 terdapat 25 orang pemain.

5.2 Karakteristik Sampel

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 36 orang yang diambil dari dua tim pemain, yaitu U-19 dan U-21 masing-masing sebanyak 18 orang sampel. Selanjutnya sebagian dijadikan kelompok kontrol dan sebagian lagi dijadikan kelompok perlakuan.

Tabel 5.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Perlakuan

Kelompok	Frekuensi (orang)	%
Kontrol	18	50
Perlakuan	18	50
Total	36	100

Tabel 5.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (orang)	%
18 tahun	15	41
19 tahun	10	28
20 tahun	6	17
21 tahun	5	14
Total	36	100

Kelompok perlakuan merupakan kelompok sampel dengan pemberian susu coklat *low-fat*, sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok sampel dengan pemberian *sports drink*. Pemberian perlakuan setelah sampel melakukan latihan selama 60 menit dan minuman yang diberikan berada pada suhu $1-5^{\circ}\text{C}$.

5.3 Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui normalitas data yang diperoleh, maka data berat badan, berat jenis urin, warna urin, perubahan berat badan, dan indeks rehidrasi diuji dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* digunakan untuk jumlah sampel yang sedikit (kurang atau sama dengan 50). Hasilnya seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok Subjek	n	p ^a	Interpretasi
Berat badan awal (BB – euhidrasi)	36	0,172	Normal
Berat badan pasca latihan (BB – hilang)	36	0,189	Normal
Berat badan rehidrasi (BB – rehidrasi)	36	0,098	Normal
Berat jenis urin awal (BJ – euhidrasi)	36	0,001	Tidak normal
Berat jenis pasca latihan (BJ – hilang)	36	0,000	Tidak normal
Berat jenis rehidrasi (BJ – rehidrasi)	36	0,000	Tidak normal
Warna urin awal (Warna – euhidrasi)	36	0,002	Tidak normal
Warna urin pasca latihan (Warna – hilang)	36	0,006	Tidak normal
Warna urin rehidrasi (Warna – rehidrasi)	36	0,016	Tidak normal
Persen rehidrasi	36	0,000	Tidak normal
Indeks rehidrasi	36	0,000	Tidak normal

^a Uji *Shapiro-Wilk*

Berdasar tabel 5.3 diatas, diketahui bahwa hanya data berat badan yang terdistribusi secara normal ($p > 0,05$). Sedangkan berat jenis urin, warna urin, persen rehidrasi, dan indeks rehidrasi tidak terdistribusi secara normal ($p < 0,05$).

5.4 Uji Komparabilitas Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin Sebelum Perlakuan

5.3.1 Sebelum Latihan

Uji komparabilitas bertujuan untuk membandingkan rata-rata berat badan, berat jenis urin, dan warna urin pada sampel sebelum melakukan latihan selama 60 menit. Hasil analisis dengan menggunakan uji *independent samples t-test* untuk berat badan dan uji *Mann-Whitney* untuk berat jenis urin dan warna urin, disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5.4 Rata-rata Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin Sebelum Latihan

Kelompok Subjek		n	Mean±SD	p
Berat badan	Kontrol	18	62,378±8,694	0,603 ^{a*}
	Perlakuan	18	60,872±8,511	
			Median (Min-Max)	
Berat jenis urin	Kontrol	18	1,025 (1,005-1,030)	0,077 ^{b*}
	Perlakuan	18	1,015 (1,000-1,030)	
Warna urin	Kontrol	18	4,000 (1,000-6,000)	0,051 ^{b*}
	Perlakuan	18	2,000 (1,000-6,000)	

^a Uji *Independent samples t-test*

^b Uji *Mann-Whitney*

* Tidak signifikan

Tabel 5.4 diatas, menunjukkan bahwa rata-rata berat badan kelompok kontrol adalah 62,378±8,694 kg dan kelompok perlakuan 60,872±8,511 kg. Analisis kemaknaan dengan uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,603$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan, mempunyai rata-rata berat badan yang tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$).

Untuk analisis non parametrik sebelum latihan, hasil median pada berat jenis urin kelompok kontrol adalah 1,025 (1,005-1,030) dan kelompok perlakuan adalah 1,015 (1,000-1,030). Analisis kemaknaan menunjukkan nilai $p = 0,077$, yang berarti berat jenis urin sebelum perlakuan tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$). Sedangkan untuk warna urin, median pada kelompok kontrol adalah 4,000 dan pada kelompok perlakuan adalah 2,000. Warna urin pada kelompok kontrol dan perlakuan mempunyai nilai minimum dan maksimum yang sama, yaitu nilai minimum 1,000 dan nilai

maksimum 6,000. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,051$ yang berarti warna urin sebelum perlakuan tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$).

5.3.2 Setelah Latihan

Data didapatkan setelah sampel melakukan latihan selama 60 menit. Hasil analisis dengan menggunakan uji *independent samples t-test* untuk berat badan dan uji *Mann-Whitney* untuk berat jenis urin dan warna urin, disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5.5 Rata-rata Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin Setelah Latihan

Kelompok Subjek		n	Mean $\pm$ SD	p
Berat badan	Kontrol	18	60,783 $\pm$ 8,392	0,538 ^{a*}
	Perlakuan	18	59,050 $\pm$ 8,309	
			Median (Min-Max)	
Berat jenis urin	Kontrol	18	1,030 (1,010-1,030)	0,502 ^{b*}
	Perlakuan	18	1,028 (1,005-1,030)	
Warna urin	Kontrol	18	6,000 (1,000-8,000)	0,080 ^{b*}
	Perlakuan	18	4,000 (1,000-7,000)	

^a Uji *Independent samples t-test*

^b Uji *Mann-Whitney*

* Tidak signifikan

Tabel 5.5 diatas, menunjukkan bahwa rata-rata berat badan kelompok kontrol adalah 60,783 $\pm$ 8,392 kg dan kelompok perlakuan 59,050 $\pm$ 8,309 kg. Analisis kemaknaan dengan uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,538$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok setelah melakukan latihan, mempunyai rata-rata berat badan yang tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$).

Hasil median berat jenis urin kelompok kontrol 1,030 (1,010-1,030) dan kelompok perlakuan 1,028 (1,005-1,030). Analisis kemaknaan menunjukkan nilai $p = 0,502$, yang berarti berat jenis urin setelah melakukan latihan tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$). Sedangkan untuk warna urin, median pada kelompok kontrol adalah 6,000 (1,000-8,000). Pada kelompok perlakuan, nilai median adalah 4,000 (1,000-7,000). Uji kemaknaan menunjukkan nilai 0,080 yang berarti warna urin setelah sampel melakukan latihan tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$).

5.5 Perubahan Berat Badan

Uji ini bertujuan untuk mengetahui perubahan berat badan pada masing-masing kelompok mulai dari sebelum latihan hingga rehidrasi. Hasil analisis kemaknaan dengan uji *Paired t-test* disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.6 Perbandingan Rata-Rata Berat Badan dengan Menggunakan *Paired T-Test*

	Kontrol	
	Mean $\pm$ SD	p
(BB – euh) – (BB – hil)	(62,38 $\pm$ 8,69) – (60,78 $\pm$ 8,39)	0,000 ^{a*}
(BB – hil) – (BB – reh)	(60,78 $\pm$ 8,39) – (62,25 $\pm$ 8,69)	0,000 ^{a*}
(BB – euh) – (BB – reh)	(62,38 $\pm$ 8,69) – (62,25 $\pm$ 8,69)	0,658 ^{a**}
	Perlakuan	
	Mean $\pm$ SD	p
(BB – euh) – (BB – hil)	(60,87 $\pm$ 8,51) – (59,05 $\pm$ 8,30)	0,000 ^{a*}
(BB – hil) – (BB – reh)	(59,05 $\pm$ 8,30) – (60,47 $\pm$ 8,23)	0,003 ^{a*}
(BB – euh) – (BB – reh)	(60,87 $\pm$ 8,51) – (60,47 $\pm$ 8,23)	0,338 ^{a**}

^a Uji *paired t-test*

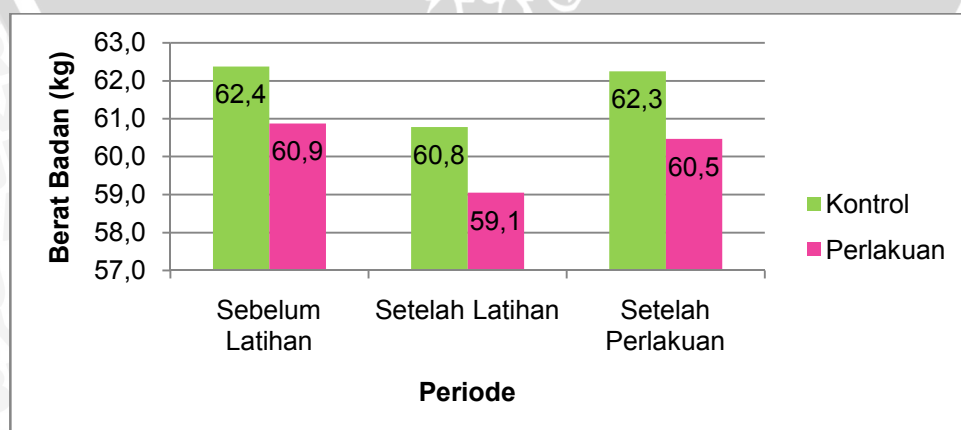
* Signifikan

** Tidak signifikan

Tabel 5.6 diatas, pada kelompok kontrol, menunjukkan bahwa rata-rata berat badan sebelum latihan adalah $62,38 \pm 8,69$, setelah latihan $60,78 \pm 8,39$, dan saat rehidrasi adalah $62,25 \pm 8,69$. Hasil analisis kemaknaan antara sebelum latihan dan setelah latihan, yaitu $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan secara bermakna ($p < 0,000$). Saat setelah latihan dan rehidrasi, $p = 0,000$, dimana terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Dan antara sebelum latihan dan rehidrasi, $p = 0,658$ yang berarti tidak terdapat perbedaan secara bermakna ($p > 0,05$).

Pada kelompok perlakuan, rata-rata berat badan sebelum latihan adalah $60,87 \pm 8,51$, setelah latihan $59,05 \pm 8,30$, dan saat rehidrasi sebesar $60,47 \pm 8,23$. Sedangkan analisis kemaknaan antara sebelum latihan dan setelah latihan adalah $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Pada saat setelah latihan dan rehidrasi, $p = 0,003$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan secara bermakna ($p < 0,05$). Dan saat sebelum latihan dan rehidrasi, $p = 0,338$ yang berarti tidak terdapat perbedaan secara bermakna ($p > 0,05$).

Rata-rata perubahan berat badan selama sebelum latihan, setelah latihan, dan setelah perlakuan, dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5.1 Rata-Rata Perubahan Berat Badan

5.6 Perubahan Berat Jenis Urin

Uji efek perubahan berat jenis urin dilakukan dengan menggunakan *reagent strips* Multistix® 10 SG. Hasil analisis kemaknaan dengan uji *Wilcoxon* disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.7 Perbandingan Rata-Rata Berat Jenis Urin dengan Menggunakan Uji *Wilcoxon*

	Kontrol	
	Median (Min-Max)	p
(BJ – euh) – (BJ – hil)	(1,025 (1,005-1,030)) – (1,030 (1,010-1,030))	0,136 ^{a**}
(BJ – hil) – (BJ – reh)	(1,030 (1,010-1,030)) – (1,030 (1,015-1,030))	0,865 ^{a**}
(BJ – euh) – (BJ – reh)	(1,025 (1,005-1,030)) – (1,030 (1,015-1,030))	0,087 ^{a**}
	Perlakuan	
	Median (Min-Max)	p
(BJ – euh) – (BJ – hil)	(1,015 (1,000-1,030)) – (1,028 (1,005-1,030))	0,001 ^{a*}
(BJ – hil) – (BJ – reh)	(1,028 (1,005-1,030)) – (1,018 (1,000-1,030))	0,031 ^{a*}
(BJ – euh) – (BJ – reh)	(1,015 (1,000-1,030)) – (1,018 (1,000-1,030))	0,170 ^{a**}

^a Uji *Wilcoxon*

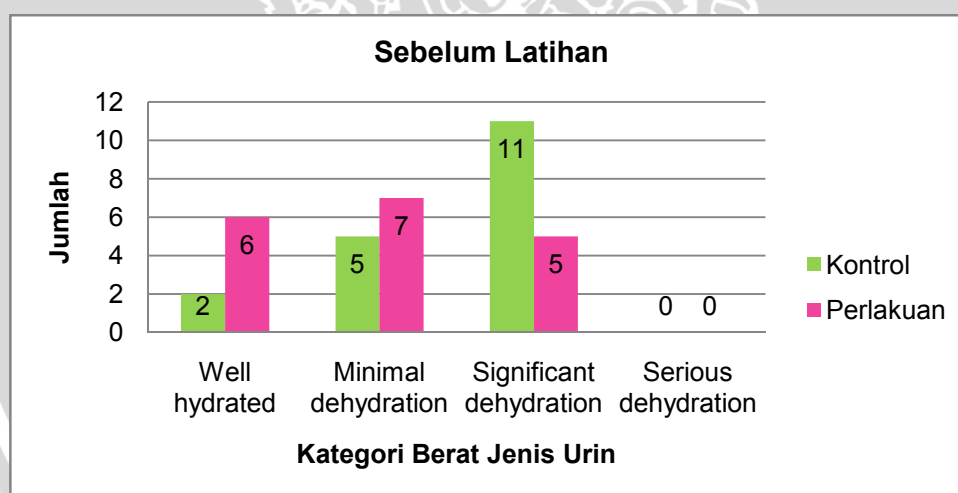
* Signifikan

** Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 5.7 diatas, pada kelompok kontrol, median dari berat jenis sebelum latihan adalah 1,025 (1,005-1,030), setelah latihan adalah 1,030 (1,010-1,030), saat rehidrasi 1,030 (1,015-1,030). Nilai kemaknaan berat jenis sebelum latihan dan sesudah latihan, yaitu $p = 0,136$ yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan secara bermakna ($p > 0,05$). Setelah latihan dan saat rehidrasi mempunyai nilai $p = 0,865$ yang berarti juga tidak terdapat perbedaan secara bermakna ($p > 0,05$). Dan pada sebelum latihan hingga saat rehidrasi mempunyai nilai kemaknaan $p = 0,087$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).

Pada kelompok perlakuan, berat jenis euhidrasi atau sebelum latihan mempunyai nilai median sebesar 1,015 (1,000-1,030), setelah latihan sebesar 1,028 (1,005-1,030), dan saat rehidrasi 1,018 (1,000-1,030). Dengan nilai kemaknaan pada sebelum latihan dan sesudah latihan adalah $p = 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Pada saat setelah latihan dan rehidrasi $p = 0,031$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Dan pada sebelum latihan dan saat rehidrasi mempunyai nilai kemaknaan $p = 0,170$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).

Pada gambar dibawah ini dapat dilihat jumlah sampel pada kelompok kontrol dan perlakuan yang masuk dalam kategori hidrasi:

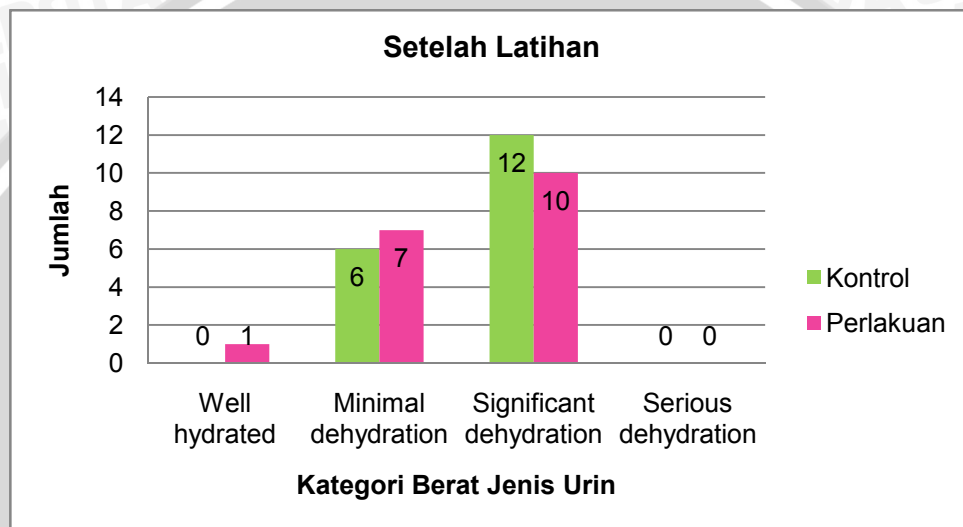


Gambar 5.2 Pengkategorian Berat Jenis Urin Sebelum Latihan

Pada Gambar 5.2 diatas, diketahui bahwa pada saat sebelum latihan jumlah sampel dengan *well hydrated* ($<1,010$) pada kelompok kontrol sebanyak 2 orang dan kelompok perlakuan 6 orang. Kondisi *minimal dehydration* ($1,010 \pm 1,020$) pada kelompok kontrol sebanyak 5 orang dan 7 orang pada kelompok perlakuan. Pada kondisi *significant dehydration*,

(1,021±1,030) terdapat 11 orang pada kelompok kontrol dan 5 orang pada kelompok perlakuan. Sedangkan tidak terdapat sampel pada kondisi *serious dehydration* (>1,030).

Setelah latihan, sampel lebih banyak terdapat pada kondisi dehidrasi seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut:

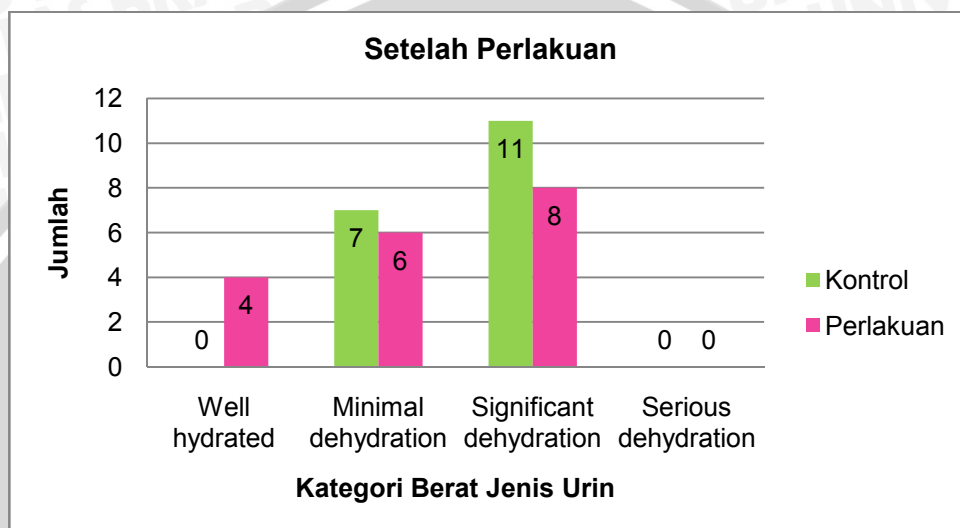


Gambar 5.3 Pengkategorian Berat Jenis Urin Setelah Latihan

Pada saat setelah latihan, sampel pada kondisi *well hydrated* hanya 1 orang di kelompok perlakuan. *Minimal dehydration* sebanyak 6 orang kelompok kontrol dan 7 orang kelompok perlakuan. Pada kondisi *significant dehydration*, sebanyak 12 orang pada kelompok kontrol dan 10 orang pada kelompok perlakuan. Sedangkan tidak ada yang mengalami kondisi *serious dehydration*.

Gambar 5.4 menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, banyak sampel pada kondisi *well hydrated* sebanyak 4 orang pada kelompok perlakuan dan tidak ada di kelompok kontrol. Kondisi *minimal dehydration*, sebanyak 7 orang pada kelompok kontrol dan 6 orang pada kelompok

perlakuan. *Significant dehydration* sebanyak 11 orang pada kelompok kontrol dan 8 orang pada kelompok perlakuan. Dan tidak ada sampel yang berada pada kondisi *serious dehydration*. Hasil tersebut dapat dilihat pada Gambar 5.4 dibawah ini:



Gambar 5.4 Pengkategorian Berat Jenis Urin Setelah Perlakuan

5.7 Perubahan Warna Urin

Pengukuran warna urin dilakukan mulai dari sebelum latihan, setelah latihan, dan pada periode rehidrasi. Hasil analisis kemaknaan dengan uji *Wilcoxon* disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.8 Perbandingan Rata-Rata Warna Urin dengan Menggunakan Uji *Wilcoxon*

	Kontrol	
	Median (Min-Max)	p
(W – euh) – (W – hil)	(4,0 (1,0-6,0)) – (6,0 (1,0-8,0))	0,006*
(W – hil) – (W – reh)	(6,0 (1,0-8,0)) – (4,5 (1,0-7,0))	0,012 ^{a*}
(W – euh) – (W – reh)	(4,0 (1,0-6,0)) – (4,5 (1,0-7,0))	0,197 ^{a**}

	Perlakuan	
	Median (Min-Max)	p
(W – euh) – (W – hil)	(2,0 (1,0-6,0)) – (4,0 (1,0-7,0))	0,010 ^{a*}
(W – hil) – (W – reh)	(4,0 (1,0-7,0)) – (2,0 (1,0-5,0))	0,003 ^{a*}
(W – euh) – (W – reh)	(2,0 (1,0-6,0)) – (2,0 (1,0-5,0))	0,374 ^{a**}

^a Uji Wilcoxon

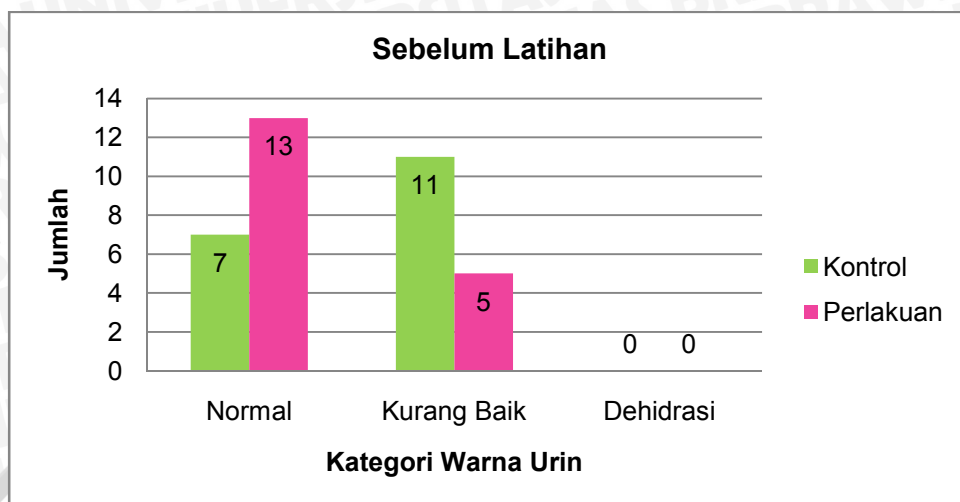
* Signifikan

** Tidak signifikan

Berdasarkan tabel 5.8 kelompok kontrol diatas, warna urin sebelum latihan adalah 4,0 (1,0-6,0), setelah latihan 6,0 (1,0-8,0), dan saat rehidrasi sebesar 4,5 (1,0-7,0). Nilai kemaknaan pada sebelum latihan dan setelah latihan adalah $p = 0,006$, berarti bahwa terdapat perbedaan secara bermakna ($p < 0,05$). Pada saat setelah latihan dan rehidrasi, nilai $p = 0,012$ yang juga berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Sedangkan pada saat sebelum latihan dan rehidrasi, $p = 0,197$ dimana tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p > 0,5$).

Sedangkan pada perlakuan, median warna urin sebelum latihan adalah 2,0 (1,0-6,0), setelah latihan 4,0 (1,0-7,0), dan saat rehidrasi sebesar 2,0 (1,0-5,0). Nilai kemaknaan pada sebelum latihan dan setelahnya adalah $p = 0,010$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Pada setelah latihan dan saat rehidrasi, $p = 0,003$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Dan pada saat sebelum latihan hingga rehidrasi, nilai $p = 0,374$, berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).

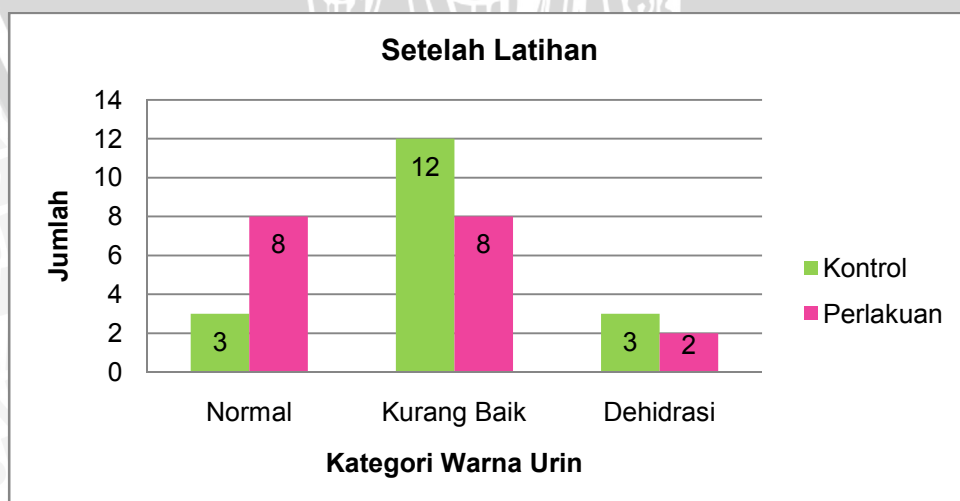
Kondisi hidrasi normal pada warna urin jika dalam rentang 1-3, kurang baik pada rentang 4-6, dan dehidrasi pada rentang 7-8. Jumlah sampel pada kondisi masing-masing saat sebelum latihan dapat dilihat pada Tabel 5.5 berikut ini:



Gambar 5.5 Pengkategorian Warna Urin Sebelum Latihan

Pada kelompok kontrol sebanyak 7 orang yang berada pada kondisi normal dan 13 orang pada kelompok perlakuan. Kondisi hidrasi kurang baik pada kelompok kontrol sebanyak 11 orang dan 5 orang pada kelompok perlakuan. Dan tidak ada yang mengalami dehidrasi pada kedua kelompok tersebut.

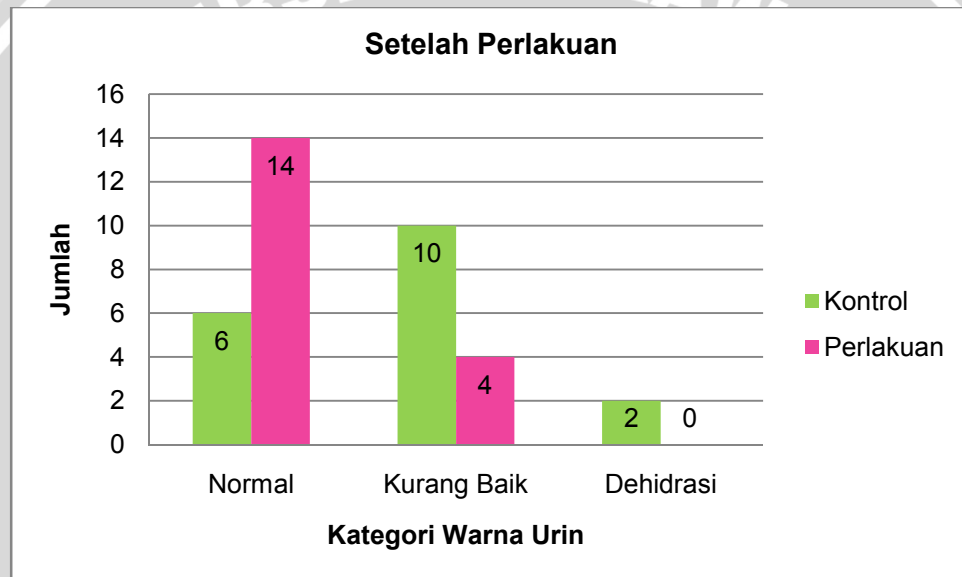
Kondisi hidrasi sampel setelah melakukan latihan selama 60 menit dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5.6 Pengkategorian Warna Urin Setelah Latihan

Kelompok kontrol yang berstatus hidrasi normal sebanyak 3 orang, kelompok perlakuan sebanyak 8 orang. Pada kondisi kurang baik, terdapat 12 orang pada kelompok kontrol dan 8 orang pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kondisi dehidrasi sebanyak 3 orang pada kelompok kontrol dan 2 orang pada kelompok perlakuan.

Kondisi hidrasi berdasarkan warna urin setelah perlakuan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5.7 Pengkategorian Warna Urin Setelah Perlakuan

Pada Gambar 5.7 diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 6 orang berstatus hidrasi normal pada kelompok kontrol dan 14 orang pada kelompok perlakuan. Sebanyak 10 orang pada kelompok kontrol dan 4 orang pada kelompok perlakuan berstatus hidrasi kurang baik. Sedangkan sebanyak 2 orang mengalami dehidrasi pada kelompok kontrol.

5.8 Uji Komparabilitas Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin

Setelah Perlakuan

Analisis uji efek perlakuan bertujuan untuk membandingkan rata-rata berat badan, berat jenis urin, dan warna urin sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian *sports drink* pada kelompok kontrol dan pemberian susu coklat *low-fat* pada kelompok perlakuan. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.9 Rata-rata Berat Badan, Berat Jenis Urin, dan Warna Urin Setelah Perlakuan

Kelompok		n	Mean±SD	p
Berat badan	Kontrol	18	62,250±8,687	0,533 ^{a**}
	Perlakuan	18	60,472±8,233	
			Median (Min-Max)	
Berat jenis urin	Kontrol	18	1,030 (1,015-1,030)	0,025 ^{b*}
	Perlakuan	18	1,018 (1,000-1,030)	
Warna urin	Kontrol	18	4,500 (1,000-7,000)	0,003 ^{b*}
	Perlakuan	18	2,000 (1,000-5,000)	

^a Uji *Independent samples t-test*

^b Uji *Mann-Whitney*

* Signifikan

** Tidak signifikan

Tabel 5.9 diatas, menunjukkan bahwa rata-rata berat badan kelompok kontrol adalah 62,250±8,687 kg dan kelompok perlakuan 60,472±8,233 kg. Analisis kemaknaan dengan uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,533$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok setelah diberikan perlakuan, mempunyai rata-rata berat badan yang tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$).

Median berat jenis urin kelompok kontrol adalah 1,030 (1,015-1,030) dan kelompok perlakuan adalah 1,018 (1,000-1,030). Hasil analisis uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,025$ yang berarti berat jenis urin setelah perlakuan berbeda secara bermakna ($p < 0,05$). Sedangkan nilai median warna urin pada kelompok kontrol adalah 4,500 (1,000-7,000) dan pada kelompok perlakuan adalah 2,000 (1,000-5,000). Hasil analisis kemaknaan menunjukkan bahwa nilai $p = 0,003$ yang berarti warna urin sampel setelah diberikan perlakuan berbeda secara bermakna ($p < 0,05$).

5.9 Uji Komparabilitas *Intake 24-hr Recall*, Persen Rehidrasi, dan Indeks Rehidrasi

Nilai dari *intake 24-hr recall* digunakan untuk mengetahui kondisi hidrasi selama 24 jam sebelumnya. Sedangkan nilai persen rehidrasi dan indeks rehidrasi digunakan untuk mengetahui keefektifan minuman uji sebagai pengganti cairan tubuh. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5.10 Rata-rata Perubahan Berat Badan dan Indeks Rehidrasi

Kelompok		n	Mean±SD	p
Intake 24-hr	Kontrol	18	3095,94±485,95	0,076 ^{a**}
Recall	Perlakuan	18	3521,61±850,02	
Median (Min-Max)				
Persen rehidrasi	Kontrol	18	135,42 (-125,00-604,17)	0,096 ^{a**}
	Perlakuan	18	192,71 (-552,00-302,08)	
Indeks	Kontrol	18	0,55 (0,03-10,20)	0,030 ^{b*}
Rehidrasi	Perlakuan	18	0,26 (0,03-0,92)	

^a Uji *Independent t-test*

^b Uji *Mann-Whitney*

* Signifikan

** Tidak signifikan

Berdasarkan tabel 5.10 diatas, rata-rata *intake 24-hr recall* pada kelompok kontrol adalah $3095,94 \pm 485,95$ dan kelompok perlakuan adalah $3521,61 \pm 850,02$. *Intake 24-hr recall* mempunyai nilai $p = 0,076$ yang berarti tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$). Median persen rehidrasi pada kelompok kontrol adalah $135,42$ ($-125,00-604,17$) dan pada kelompok perlakuan adalah $192,71$ ($-552,00-302,08$). Perubahan berat badan mempunyai nilai $p = 0,096$ yang berarti perubahan berat badan pada kelompok kontrol dan perlakuan tidak berbeda secara bermakna ($p > 0,05$). Sedangkan pada indeks rehidrasi, nilai median kelompok kontrol sebesar $0,55$ ($0,03-10,20$) dan kelompok perlakuan $0,26$ ($0,03-0,92$). Analisis kemaknaan menunjukkan nilai $p = 0,030$, hal ini berarti indeks rehidrasi berbeda secara bermakna pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ($p < 0,05$).