

## RINGKASAN

**Hubungan Suhu Tubuh dan Persentase Lemak dengan Status Hidrasi Atlet Wushu Taolu di KONI Jember**, Dellari Nikmatul Bari KH, NIM G42201833, 47 lembar, Tahun 2024, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Agatha Widiyawati, S.ST., M.Gizi (Dosen Pembimbing).

Wushu Taolu merupakan jenis olahraga di bawah naungan KONI Jember dengan jumlah prestasi terbanyak dibandingkan dengan cabang olahraga lain di Kabupaten Jember. Atlet wushu taolu berlatih 6 kali per minggunya dengan durasi 3 jam tiap kali latihan. Sistem metabolisme yang digunakan selama latihan yaitu sistem metabolisme aerobik. Proses latihan yang dijalankan perlu dilakukan secara optimal untuk menunjang prestasi atlet, salah satu hal yang ingin dikaji adalah mengenai status hidrasi atlet. Faktor-faktor yang mempengaruhi status hidrasi seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, suhu tubuh, dan persen lemak.

Penelitian ini mengangkat tema mengenai hubungan suhu tubuh dan persen lemak yang akan dikaitkan dengan status hidrasi atlet setelah latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan suhu tubuh dan persen lemak dengan status hidrasi atlet wushu taolu. Desain penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data menggunakan *microtoise* untuk pengukuran tinggi badan, thermometer digital untuk suhu tubuh, persen lemak menggunakan Body Impedance Analysis (BIA), dan status hidrasi dengan berat jenis urine menggunakan *dipstick test*. Penelitian ini dilakukan di GOR (Gedung Olahraga) Garuda Jember, Kecamatan Kaliwates dengan menggunakan subjek atlet wushu taolu remaja berprestasi berusia 10-17 tahun sebanyak 22 orang dengan kriteria bersedia menjadi subjek penelitian dan tidak sedang sakit (diare, demam, dan muntah).

Metode Analisa data yang digunakan yaitu pengujian *spearman* yang mencari hubungan antara variable yang diteliti yakni variabel bebas (suhu tubuh dan persen lemak) dengan variabel terikat (status hidrasi). Setelah diuji menggunakan uji *spearman* menggunakan SPSS 26, hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara suhu tubuh dengan status hidrasi ( $sig = 0,618$ ) pada

atlet wushu taolu di KONI Jember, tidak terdapat hubungan antara persen lemak laki-laki dengan status hidrasi ( $sig = 0,421$ ), persen lemak perempuan ( $sig = 0,274$ ) pada atlet wushu taolu di KONI Jember. Kesimpulan pada penelitian ini ditemukan tidak adanya hubungan antara suhu tubuh dengan status hidrasi atlet wushu Taolu di KONI Jember dan tidak adanya hubungan antara persen lemak dengan status hidrasi atlet wushu Taolu di KONI Jember.