

Denyut Nadi, Presentase Air dan Gejala Dehidrasi Pada Remaja Aktif di Masa Pandemi

Oleh: Rizki Mulyawan, Yudik Prasetyo, Fatkurahman Arjuna, Sumaryanti, Sigit Nugroho,
Farid Imam Nurhadi

ABSTRAK

Studi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana respon akut yang terjadi saat bleep test pada mahasiswa olahraga setelah menjalani masa pandemi lebih dari satu tahun. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitikal dengan pendekatan cross sectional, dengan menggunakan teknik purposive sampling diperoleh subjek penelitian sebanyak 43 orang mahasiswa, 14 perempuan dan 29 laki-laki dengan kriteria (1) mahasiswa olahraga yang aktif berolahraga seminggu tiga kali; (2) tidak mengalami cedera atau (3) sakit dalam 3-7 hari terakhir. Instrumen yang digunakan adalah polar heart rate monitor (denyut nadi), Omron HBF 375 Karada Scan (presentase air dalam tubuh) dan skala-8 warna urin (dehidrasi). Analisis data dengan uji homogenitas, uji normalitas Kormogorov-Smirnov dan Uji korelasi Pearson Correlation. Hasil dari studi menunjukkan VO₂Max mahasiswa rata-rata 35.73 5.56 dengan rerata kategori termasuk pada level yang rendah. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara denyut nadi dan presentase air di dalam tubuh ($0.071 > 0.05$), denyut nadi dan warna urin ($0.557 > 0.05$), serta presentase air di dalam tubuh dan warna urin ($0.10 > 0.05$). Masa pandemi terbukti membuat level kebugaran menjadi rendah. Denyut nadi, presentase air dalam tubuh dan dehidrasi tidak memiliki hubungan yang signifikan satu sama lain.

Kata kunci: denyut nadi, presentase air, dehidrasi, Bleep test, kebugaran