

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN ATLET LARI JARAK JAUH
TENTANG PEMENUHAN KEBUTUHAN CAIRAN
DI *RUNNING GOAL ORIENTED CLUB*
KOTA MALANG



OLEH
DEVI SETYOWATI
NIM. 17.1.033

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN ATLET LARI JARAK JAUH
TENTANG PEMENUHAN KEBUTUHAN CAIRAN
DI *RUNNING GOAL ORIENTED CLUB*
KOTA MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devi Setyowati
Tempat/tanggal lahir : Malang, 29 Maret 1999
NIM : 17.1.033
Alamat : Jalan Hasanudin Belakang No.70 RT. 05 RW.
01, Samaan , Klojen, Kota Malang.

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Juni 2020

Yang Menyatakan



Devi Setyowati

NIM. 17.1.033

CURRICULUM VITAE



Nama : Devi Setyowati

Tempat/ Tgl Lahir : Malang, 29 Maret 1999

Alamat : Jalan Hasanudin Belakang No.70 RT.05 RW.01,
Samaan, Klojen, Kota Malang.

Nama Orang Tua :

Ayah : Winangunyo Budi

Ibu : Lilik Ribut Ribawati

Riwayat Pendidikan :

TK : TK SENAPUTRA MALANG

SD : SD NEGERI KLOJEN MALANG

SMP : SMP KATOLIK FRATERAN CELAKET 21 MALANG

SMA : SMA KATOLIK FRATERAN MALANG

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan pertolongan dan anugerah-Nya melalui orang-orang membimbing dan mendukung dengan berbagai cara sehingga karya tulis ilmiah yang sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kepersembahkan karya ini kepada orang-orang yang sangat aku sayangi:

1. Bapak dan Ibuku tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa restu yang tiada henti kepada putrinya.
2. Ibu Dr. Juliati Koesrini , A.Per.Pen.,M.KPd dan Bapak Bayu Budi Laksono,M.Kep. selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran agar saya dapat menyelesaikan karya tulis ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Penguji dan Pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktu untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberika bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai.
4. Ketua Komunitas Lari *Running Goal Oriented Club* Kota Malang, Bapak Putranto Suroso, yang sudah banyak membantu saya dalam menjalankan tugas akhir saya.
5. Sahabat ku Anisaatus Sholikha, yang sudah banyak memotivasi aku sekeras mungkin, perhatian dan kesabaran mendengarkan keluh kesahku

6. Teman-teman terbaikku yang selalu memberikan dukungan, menemani dan memotivasi
7. Seluruh Responden dari Komunitas lari *Running Goal Oriented Club* Kota Malang yang telah berpartisipasi dan meluangkan banyak waktu dalam penelitian ini.



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di
Depan Tim Penguji

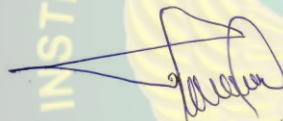
Tanggal Persetujuan:

Juni 2020

Oleh:

Pembimbing I

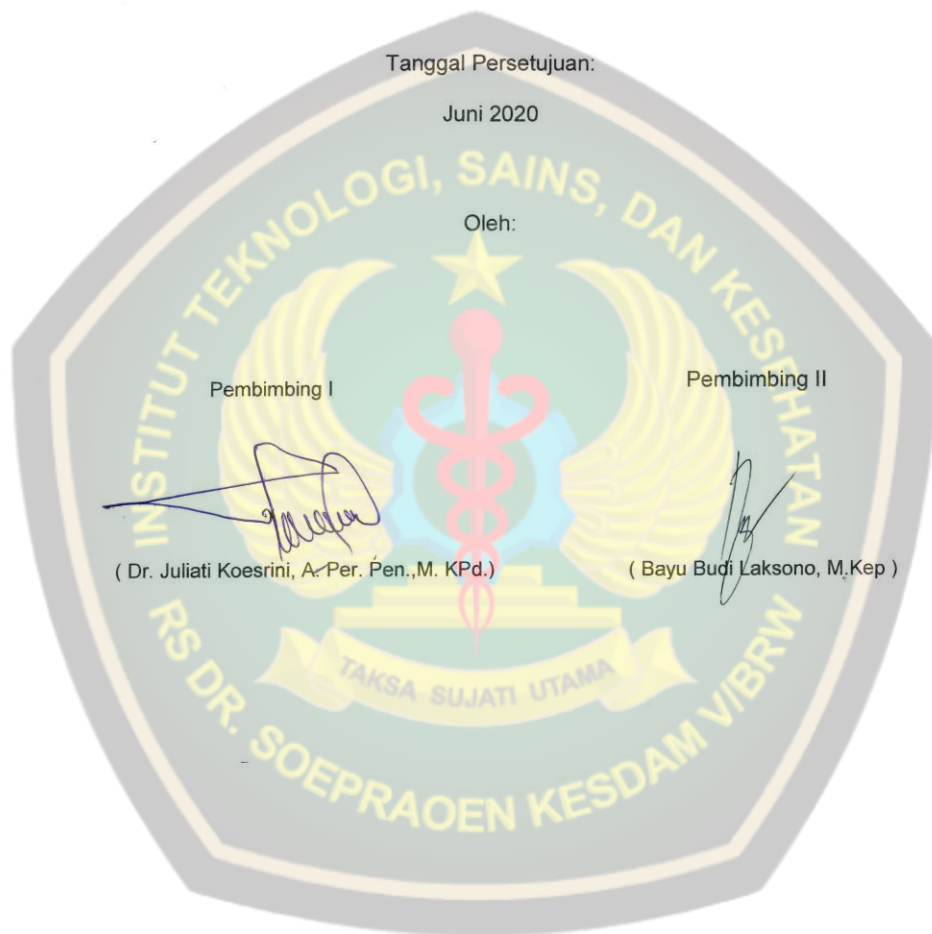
Pembimbing II



(Dr. Juliati Koesrini, A-Per. Pen.,M. KPd.)



(Bayu Budi Laksono, M. Kep)




LEMBAR PENGESAHAN




Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
Karya tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan
RS. dr. Soepraoen Malang

Tanggal pengesahan :


Juni 2020




TIM PENGUJI

Nama	Tanda tangan
Ketua : Mustriwi, S.kep., Ners., M.Kep.	
Anggota : 1. Ardhiles Wahyu K., M.Kep.	
2. Bayu Budi L., S.Kep., M.Kep.	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan


Kumoro Asto Lenggono, S.kep., Ners, M.kep



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa , karena berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Atlet Lari Jarak Jauh Tentang Pemenuhan Kebutuhan Cairan di *Running Goal Oriented Club Kota Malang*” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel CKM Arief Effendi, SH, S. Kep., S.MPh, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Ibu Dr. Juliati Koesrini, A. Per. Pen., M. KPd. selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Bayu Budi Laksono, M.Kep. selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendo'akan saya.
6. Ketua Komunitas Lari *Running Goal Oriented* Kota Malang, Bapak Putranto Suroso, yang sudah banyak membantu saya dalam menjalankan tugas akhir saya
7. Seluruh Responden dari Komunitas lari *Running Goal Oriented* Kota Malang yang telah berpartisipasi dan meluangkan banyak waktu dalam penelitian ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Juni 2020

Penulis

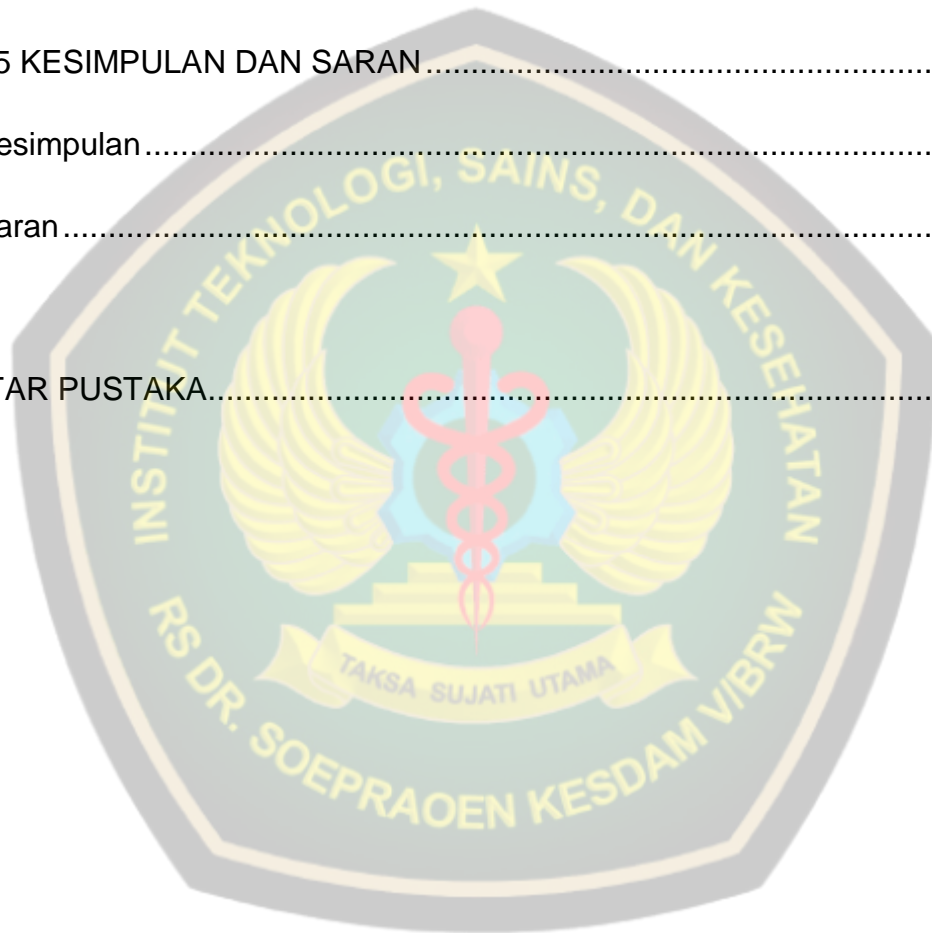
DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam.....	ii
Lembar Pernyataan	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vii
Lembar Pengesahan.....	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Singkatan Lambang	xviii
Abstrak	xix
Abstract.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3

1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Kebutuhan Cairan	5
2.1.1 Definisi Kebutuhan Cairan.....	5
2.1.2 Fungsi Cairan bagi tubuh	6
2.1.3 Jenis Cairan	6
2.1.4 Kebutuhan Asupan Cairan Pada Atlet	8
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Cairan	9
2.1.6 Dampak dari Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Cairan.....	11
2.2 Konsep Atlet Lari Jarak Jauh	13
2.2.1 Definisi Atlet Lari Jarak Jauh.....	13
2.2.1 Jenis Latihan Atlet Lari Jarak Jauh.....	13
2.3 Konsep Pengetahuan	22
2.3.1 Definisi Pengetahuan	22
2.3.2 Sumber Pengetahuan	22
2.3.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	23
2.3.4 Cara Pengukuran Pengetahuan	25
2.4 Kerangka Konsep	26

2.5 Deskripsi Kerangka Konsep.....	27
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Kerangka Kerja.....	29
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.3.3 Sampling.....	30
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	31
3.4.1 Identifikasi Variabel	31
3.4.2 Definisi Operasional	31
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	33
3.5.1 Proses Perijinan	33
3.5.2 Proses Pengumpulan Data.....	33
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data	34
3.5.4 Waktu dan Tempat Penelitian	35
3.6 Pengolahan dan Analisa Data.....	36
3.6.1 Pengolahan Data	36
3.6.2 Analisa Data	37
3.7 Etika Penelitian	38

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	40
4.1.2 Data Umum.....	41
4.1.3 Data Khusus	43
4.2 Pembahasan	44
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengaturan Kebutuhan Cairan Pada Atlet Lari Jarak Jauh	8
Tabel 2.1 Kebutuhan Cairan Tubuh Berdasarkan Usia	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Atlet Lari Jarak Jauh di <i>Running Goal Oriented Club</i> Kota Malang	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Atlet Lari Jarak Jauh di <i>Running Goal Oriented Club</i> Kota Malang.....	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi tentang pemenuhan kebutuhan cairan di <i>Running Goal Oriented Club</i> Kota Malang.....	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pengetahuan Atlet Lari Jarak Jauh Tentang Pemenuhan Kebutuhan Cairan di <i>Running Goal Oriented Club</i> Kota Malang.....	44

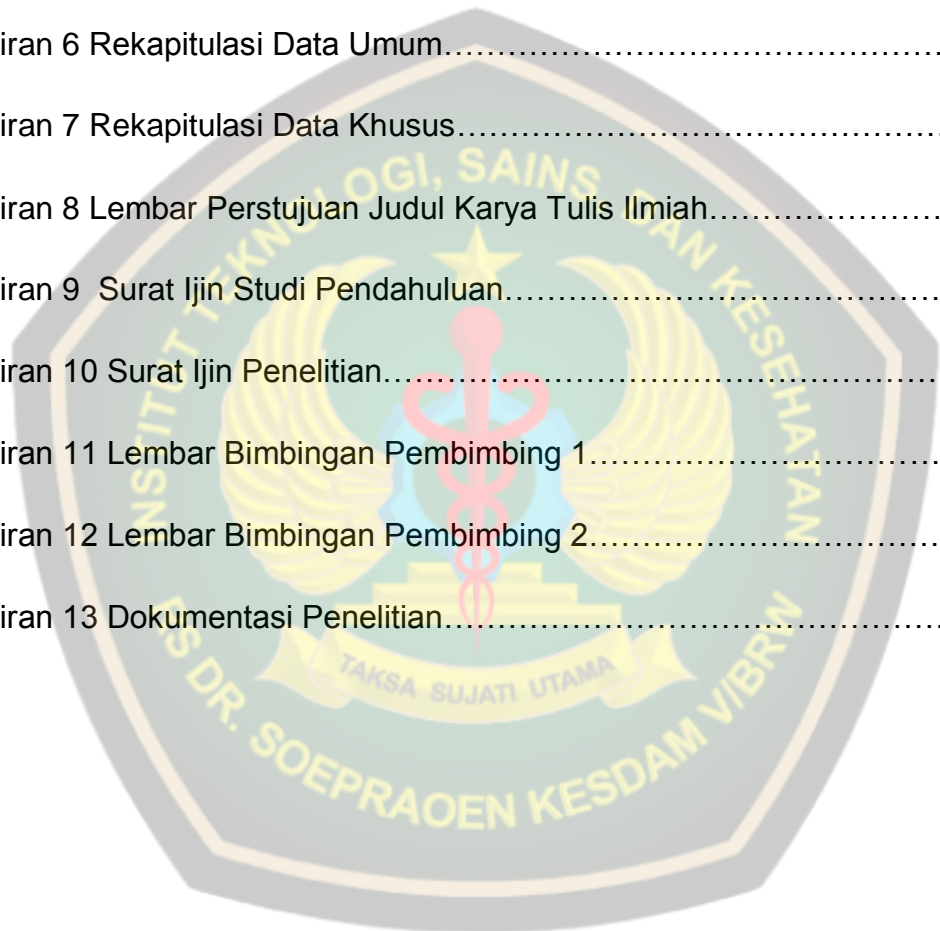
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian.....	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Penelitian.....	50
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	51
Lampiran 3 Surat Persetujuan menjadi Responden.....	52
Lampiran 4 Lembar Kisi-kisi Kuesioner.....	53
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Penelitian.....	55
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Umum.....	62
Lampiran 7 Rekapitulasi Data Khusus.....	63
Lampiran 8 Lembar Perstujuan Judul Karya Tulis Ilmiah.....	66
Lampiran 9 Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	67
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian.....	68
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Pembimbing 1.....	69
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Pembimbing 2.....	71
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	72



DAFTAR SINGKATAN

ACSM : *American College of Sport Medicine*

ATP : *Adenoshine triphospat*

LDR : *Long Distance Runner*

RGO : *Running Goal Oriented*

VO₂ Max : Volume oksigen maksimum



ABSTRAK

Setyowati, Devi. 2020. **Gambaran Pengetahuan Atlet Lari Jarak Jauh Tentang Pemenuhan Kebutuhan Cairan di *Running Goal Oriented Club* Kota Malang**. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing 1 : DR.Juliati Koesrini, A.Per.Pen.,M.KPd. Pembimbing 2 : Bayu Budi Laksono, M.Kep.

Cairan adalah sebagai alat transportasi berbagai nutrisi, elektrolit dan sisa hasil metabolisme serta pengatur suhu tubuh. Didalam tubuh manusia jumlah cairan yang ada cukup banyak sekitar 60%. Beberapa penyebab dari kehilangan cairan yaitu aktifitas fisik berlebih, keadaan lingkungan dengan suhu tinggi. Dampak dari kehilangan cairan salah satunya yaitu dehidrasi, *heat cramps*, *heat stroke*. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan atlet lari jarak jauh tentang pemenuhan kebutuhan cairan di *Running Goal Oriented Club* Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan adalah seluruh Atlet Lari Jarak Jauh di *Running Goal Oriented Club* Kota Malang. Sampling yang digunakan adalah *Accidental Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Instrument penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Penelitian dilakukan pada bulan juni 2020.

Hasil penelitian menunjukkan hasil 15 orang dengan persentase 44,4% memiliki pengetahuan baik, kemudian 17 orang dengan persentase 47,22% memiliki pengetahuan cukup dan 4 orang dengan persentase 11,11% memiliki pengetahuan kurang. Dari hasil penelitian ini, maka diharapkan para atlet lari jarak jauh memotivasi diri untuk mencari informasi tentang pemenuhan kebutuhan cairan beserta dampak-dampak apabila asupan cairan tidak terpenuhi.

Kata Kunci : Kebutuhan cairan, Atlet Lari Jarak Jauh

ABSTRACT

Setyowati, Devi. 2020. **Description of Long Distance Running Athletes Knowledge about Meeting Liquid Needs on Running Goal Oriented Club Malang.** Scientific papers. Poltekkes Hospital Nursing Study Program Dr. Soepraoen Malang. Advisor 1: DR. Juliati Koesrini, A.Per.Pen., M.KPd. Advisor 2: Bayu Budi Laksono, M.Kep.

The fluid is a means of transportation of various nutrients, electrolytes, and the rest of the results of metabolism and regulating body temperature. In the human body the amount of fluid that is quite a lot around 60%. Some of the causes of fluid loss are excessive physical activity, environmental conditions with high temperatures. One of the effects of fluid loss is dehydration, heat cramps, and heat stroke. The research objective is to find out the long-distance running athletes' knowledge about fulfilling fluid needs on Malang's Running Goal Oriented club.

This research uses descriptive research method. The population used is the entire Long Distance Running Athletes in Running Goal Oriented Club Malang. The sampling used was Accidental Sampling with 36 respondents. The research instrument used was a questionnaire. The study was conducted in June 2020.

The results showed 15 people with a percentage of 44.4% had good knowledge, then 17 people with a percentage of 47.22% had enough knowledge, and 4 people with a percentage of 11.11% had poor knowledge. From the results of this study, it is expected that long-distance athletes motivate themselves to seek information about meeting fluid needs in connection with an increase in fluid intake not being met.

Keywords : Fluid requirements, Long-distance athlete