

## Pengaruh Konseling Pentingnya Hidrasi Atlet terhadap Pengetahuan Orangtua Atlet U-12 SSB Kancil Mas

Anggracini Dwi Hapsari<sup>1\*</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>2</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

\*Corresponding author, e-mail: 2210631220030@student.unsika.ac.id.

### Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan orangtua atlet tentang pentingnya hidrasi cairan bagi atlet sepak bola sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas menggunakan desain *one group pre-post test*. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 orangtua atlet U-12 siswa SSB Kancil Mas. Intervensi dilakukan melalui konseling gizi tatap muka dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media leaflet. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pengetahuan hidrasi dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan orangtua atlet setelah diberikan konseling gizi. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 79,06 menjadi 91,56 ( $p=0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman orangtua mengenai kebutuhan cairan atlet dan peran mereka dalam mendukung praktik hidrasi yang optimal. Peningkatan ini sejalan dengan temuan dalam literatur yang menyatakan bahwa konseling dan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sasaran. Meskipun demikian, tantangan dalam menjaga keberlanjutan penerapan pengetahuan masih perlu diperhatikan, seperti keterbatasan waktu pendampingan dan belum adanya evaluasi perubahan perilaku atlet secara langsung. Hasil kegiatan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program konseling gizi dan edukasi hidrasi yang berkelanjutan dengan menjadikan orangtua sebagai komunitas sasaran utama di SSB.

**Kata Kunci:** Konseling; Hidrasi; Orangtua Atlet; Sepakbola.

### Abstract

This activity aims to evaluate the level of knowledge of athletes' parents about the importance of fluid hydration for football players before and after nutritional counselling. The activity was carried out at the Kancil Mas Football School (SSB) using a one-group pre-post test design. The research sample consisted of 16 parents of U-12 athletes who were students at SSB Kancil Mas. The intervention was carried out through face-to-face nutritional counselling using interactive lectures, discussions, and question and answer sessions using leaflets as media. The level of knowledge was measured using a hydration knowledge questionnaire and analysed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a significant increase in the level of knowledge of athletes' parents after receiving nutritional counselling. The average knowledge score increased from 79.06 to 91.56 ( $p=0.001$ ). This indicates that nutrition counselling is effective in improving parents' understanding of athletes' fluid needs and their role in supporting optimal hydration practices. This improvement is in line with findings in the literature stating that nutrition counselling and education are effective in increasing the knowledge and understanding of the target audience. However, challenges in maintaining the sustainability of knowledge application still need to be considered, such as limited mentoring time and the lack of direct evaluation of changes in athletes' behaviour. The results of this activity have important implications for the development of sustainable nutrition counselling and hydration education programmes with parents as the main target community in SSB.

**Keywords:** Athlete parent; Counseling; Football; Hydration.

**How to Cite:** Hapsari, A. D., Sefrina, L. R. & Elvandri, M. (2025). Pengaruh Konseling Pentingnya Hidrasi Atlet terhadap Pengetahuan Orangtua Atlet U-12 SSB Kancil Mas. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(4), 1081-1087.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

---

## Pendahuluan

Dehidrasi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada atlet, termasuk atlet sepak bola usia anak dan remaja, dan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan serta performa olahraga (Nurfadhila, 2021). Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang dilakukan secara berulang, disertai paparan suhu lingkungan yang panas, menyebabkan peningkatan kehilangan cairan melalui keringat. Apabila kehilangan cairan tersebut tidak diimbangi dengan asupan cairan yang adekuat, atlet berisiko mengalami dehidrasi yang dapat menurunkan kapasitas fisik, konsentrasi, dan daya tahan tubuh (Hidayatulloh & Gandasari, 2023). Asosiasi Pelatih Atletik menegaskan bahwa hidrasi yang optimal merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan keselamatan serta meningkatkan performa atlet, khususnya pada kelompok usia anak yang masih berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan (Atkins et al., 2021). Secara global, masalah hidrasi pada atlet usia muda masih menjadi perhatian serius. Berbagai laporan menunjukkan bahwa atlet anak dan remaja sering kali tidak memenuhi kebutuhan cairan harian, baik selama latihan maupun pertandingan. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran terhadap pentingnya hidrasi, kebiasaan minum yang tidak teratur, serta kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar atlet (Navot-Mintzer et al., 2019). Dehidrasi ringan hingga sedang pada atlet usia muda sering kali tidak disadari, namun dapat berdampak kumulatif terhadap performa, risiko cedera, serta kesehatan jangka panjang (Firmansyah, 2021).

Beberapa penelitian melaporkan bahwa sebagian besar atlet sepak bola remaja memiliki asupan cairan yang berada di bawah rekomendasi kebutuhan, terutama saat latihan dengan durasi panjang dan intensitas tinggi. Penelitian yang dilakukan Fernández-Álvarez et al., (2022) pada atlet *Spanish Soccer Federation* menunjukkan bahwa 64,9% dari 306 orang atlet sepakbola remaja umur 12-16 tahun mengalami dehidrasi dengan 10% diantaranya tidak minum air sama sekali selama latihan maupun pertandingan. Penelitian Dieny & Putriana, (2016) sebanyak 97,5% atlet sepak bola laki-laki usia 13-16 tahun di SSB Universitas Diponegoro Semarang kurang mengonsumsi cairan saat latihan. Penelitian lainnya pada pusat pelatihan SSB Universitas Diponegoro rata-rata konsumsi cairan atlet remaja usia 13-16 tahun saat latihan adalah 0,9-2,8 liter (Rahmawati & Rahayuni, 2016). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dehidrasi melalui edukasi dan pendampingan masih belum optimal, khususnya pada level pembinaan usia dini di Sekolah Sepak Bola (SSB). Faktor iklim tropis dengan suhu dan kelembapan yang relatif tinggi di Indonesia semakin meningkatkan risiko kehilangan cairan pada atlet (Hermand et al., 2019). Perubahan suhu lingkungan dapat mempengaruhi performa tubuh saat berolahraga, apabila suhu terlalu rendah atau terlalu tinggi maka kadar asam laktat dan penyampaian oksigen akan kurang optimal (Hidayatulloh & Gandasari, 2023). Selain itu, peran orangtua menjadi sangat penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan cairan atlet usia anak. Orangtua berfungsi sebagai pengambil keputusan utama terkait penyediaan makanan dan minuman, pembentukan kebiasaan minum, serta pemantauan kondisi kesehatan anak sebelum, selama, dan setelah berolahraga (Papaoikonomou et al., 2025). Dukungan orangtua yang memadai dapat membantu atlet anak memenuhi kebutuhan cairan secara optimal dan mencegah terjadinya dehidrasi. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan orangtua mengenai hidrasi atlet menjadi faktor kunci dalam keberhasilan praktik hidrasi yang baik.

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan di kalangan orangtua atlet terkait kebutuhan cairan dan manajemen hidrasi anak. Banyak orangtua yang belum memahami jumlah cairan yang dibutuhkan atlet, waktu minum yang tepat, serta tanda-tanda awal dehidrasi (Papaoikonomou et al., 2025). Kurangnya akses terhadap informasi yang akurat dan terbatasnya program edukasi yang secara khusus menyoroti orangtua atlet menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Gordon et al., 2015). Akibatnya, praktik hidrasi atlet usia anak sering kali belum sesuai dengan rekomendasi kesehatan dan olahraga. Sebagian besar intervensi edukasi hidrasi yang telah dilakukan selama ini lebih banyak berfokus langsung pada atlet atau pelatih, sementara orangtua sering kali hanya menjadi sasaran tidak langsung. Pemberdayaan orangtua melalui konseling gizi dan edukasi kesehatan dapat meningkatkan kapasitas mereka dalam mendukung kebutuhan hidrasi anak secara konsisten di lingkungan rumah maupun saat kegiatan olahraga (Ryan et al., 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program konseling dan edukasi gizi yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sasaran secara signifikan. Penelitian Johari et al., (2023) menunjukkan hubungan signifikan pada pengetahuan dan sikap ibu balita dengan edukasi menggunakan media edukasi dan konseling gizi ( $p=0,000$ ). Penelitian Al Rahmad et al., (2022) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan menggunakan media leaflet dan diskusi tanya jawab dengan aplikasi *whatsapp* ( $p=0,003$ ).

Edukasi yang disampaikan melalui pendekatan partisipatif dan menggunakan media yang mudah dipahami, seperti leaflet, terbukti efektif dalam meningkatkan retensi informasi pada individu dewasa (Al Rahmad et al., 2022). Namun demikian, tantangan dalam pelaksanaan program edukasi hidrasi bagi orangtua atlet masih mencakup keterbatasan waktu, sumber daya, serta belum terintegrasinya program

tersebut dalam sistem pembinaan atlet usia dini. Berdasarkan analisis situasi di SSB Kancil Mas, diketahui bahwa orangtua atlet U-12 belum pernah mendapatkan edukasi maupun konseling gizi terkait pentingnya hidrasi cairan bagi atlet sepak bola. Kondisi ini berpotensi menyebabkan rendahnya pemahaman orangtua dalam kecukupan cairan atlet guna mendukung status hidrasi atlet (Ryan et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan orangtua atlet mengenai hidrasi cairan pada atlet sepakbola. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan orangtua atlet tentang pentingnya hidrasi cairan sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi, serta memberikan rekomendasi pengembangan program edukasi hidrasi yang berkelanjutan di lingkungan SSB. Diharapkan, hasil kegiatan ini dapat memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kesehatan dan performa atlet usia dini melalui penguatan peran orangtua sebagai bagian dari sistem pendukung atlet.

## Metode Pelaksanaan

### Desain

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain *one group pre-test post-test* untuk mengevaluasi efektivitas konseling gizi mengenai pentingnya hidrasi cairan bagi atlet sepak bola U-12. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan orangtua atlet sebelum dan sesudah intervensi konseling diberikan. Desain pre-post test banyak digunakan dalam kegiatan edukasi kesehatan karena mampu menggambarkan dampak langsung suatu intervensi terhadap sasaran kegiatan (Sugiyono, 2016). Subjek dalam kegiatan ini adalah orangtua atlet U-12 yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas. Sampel kegiatan terdiri dari 16 orangtua atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi orangtua atlet U-12 yang aktif berlatih di SSB Kancil Mas; menandatangani *informed consent*; Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan orangtua atlet dan media edukasi leaflet. Media leaflet berisi materi pentingnya hidrasi cairan pada atlet, dampak kekurangan cairan (dehidrasi), 5 hal yang dapat orangtua atlet lakukan untuk menjaga hidrasi cairan atlet, 5 hal yang dapat mencegah atlet dehidrasi, dan Anjuran jadwal minum air mineral bagi atlet sepakbola. Kuesioner pengetahuan hidrasi terdiri dari 20 pertanyaan berbentuk pilihan ganda dari penelitian (Ghalda et al., 2019) telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skor pengetahuan dikonversi dalam bentuk persentase dengan rentang nilai 0–100. Pertanyaan dalam kuesioner mencakup beberapa aspek utama, yaitu konsep dasar hidrasi, kebutuhan cairan atlet sepak bola, tanda dan dampak dehidrasi, faktor risiko dehidrasi saat latihan dan pertandingan, serta peran orangtua dalam pengaturan dan pemantauan hidrasi atlet. Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah leaflet. Leaflet merupakan salah satu media edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat. Media leaflet merupakan media padat informasi yang dapat memuat informasi yang banyak namun ringkas sehingga mudah dipahami oleh seluruh kalangan (Rahmad et al., 2023). Keunggulan media leaflet yang diberikan dalam penelitian ini yaitu padat informasi namun ringkas, desain gambar menarik dengan warna yang cerah, mudah dibawa dan dapat dibaca berulang kali oleh orangtua atlet. Warna yang digunakan pada pamflet berwarna cerah dengan tambahan elemen gambar yang menarik. Pemberian edukasi yang menarik dapat membuat individu lebih mudah menerima informasi (Chen & Feng, 2021). Leaflet yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan ini dapat ditampilkan dalam Gambar 1 dan 2 dibawah ini:



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Bagian Depan



Gambar 2. Leaflet Penyuluhan Bagian Depan

**Prosedur Konseling**

Konseling gizi dilaksanakan secara luring di lingkungan SSB Kancil Mas dengan total durasi ±40 menit dalam satu kali pertemuan. Kegiatan konseling dibagi ke dalam tiga tahapan utama. Tahap pertama berupa pemberian materi edukasi dengan media leaflet selama ±10 menit yang membahas pengertian hidrasi, kebutuhan cairan atlet sepak bola usia anak, tanda gejala dehidrasi, dampak dehidrasi terhadap kesehatan dan performa atlet, serta Anjuran jadwal minum air mineral bagi atlet sepakbola. Media leaflet digunakan sebagai alat bantu utama untuk memperjelas materi dan sebagai panduan yang dapat digunakan kembali oleh orangtua setelah kegiatan selesai. Tahap kedua berupa diskusi dan tanya jawab selama ±20 menit yang bertujuan menggali pengalaman orangtua terkait kebiasaan minum anak dan kendala yang dihadapi dalam pemenuhan cairan. Tahap ketiga berupa penegasan pesan kunci dan penyampaian rekomendasi praktis yang dapat orangtua lakukan untuk mencegah atlet dehidrasi dan termasuk anjuran jadwal minum selama ±10 menit. Metode pemberian edukasi gizi secara tatap muka dengan durasi tiap sesi yang tidak terlalu panjang terbukti lebih efektif pada peningkatan pengetahuan gizi atlet dibandingkan dengan edukasi hanya melalui pemberian *booklet* atau *leaflet* (Penggali et al., 2023).

**Analisis Statistik**

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner pre-test dan post-test diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan dianalisis dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 25. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai (Dahlan, 2015). Karena data tidak berdistribusi normal, analisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah konseling dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan pada dua pengukuran berpasangan, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$  (Apriyanti et al., 2025).

**Hasil dan Pembahasan**

**Analisis Univariat**

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
<b>Pendidikan</b>		
SMK/SMA	15	93,75
S1	1	6,25
<b>Usia</b>		
31-45 tahun	15	93,75
>45 tahun	1	6,25
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	43,75
Perempuan	9	56,25

Responden dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 16 orangtua atlet sepak bola U-12 di SSB Kancil Mas. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang atau 56,25%. Sementara itu, reponden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang atau 43,75%. Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebagian besar responden berada pada kelompok

usia dewasa produktif 31-45 tahun (93,75%). Kondisi ini menunjukkan bahwa orangtua yang terlibat dalam kegiatan konseling berada pada usia yang relatif matang dan memiliki peran aktif dalam pengambilan keputusan terkait pemenuhan kebutuhan gizi dan cairan anak. Sementara itu, kelompok usia Pra Lansia (>45 tahun) hanya diwakili oleh 1 orang atau 3.2% dari total responden. Hal ini menunjukkan keterlibatan yang lebih rendah dari kelompok usia yang lebih tua dalam penyuluhan ini. Distribusi usia responden yang didominasi oleh kelompok usia dewasa produktif menandakan bahwa pelatihan kader yang dilakukan dapat lebih efektif karena melibatkan individu-individu pada usia matang yang umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap materi konseling yang disampaikan.

Dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan menengah hingga tinggi. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMK/SMA, sebanyak 15 orang atau 93,75% dari total sampel. Hal ini menandakan bahwa mayoritas kader yang terlibat dalam pelatihan memiliki latar belakang pendidikan menengah atas, yang berpotensi memengaruhi kemampuan responden dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi yang disampaikan selama konseling gizi. Pendidikan yang memadai menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan edukasi kesehatan, karena berkaitan dengan daya serap informasi dan sikap terhadap perubahan perilaku kesehatan (Leny et al., 2024). Kelompok pendidikan S1 hanya diwakili oleh 1 orang atau 6,25%. Data ini menunjukkan adanya variasi tingkat pendidikan di antara responden, namun mayoritas berada pada tingkat pendidikan menengah. Tingkat pendidikan ini penting dalam konteks penyuluhan, karena pemahaman terhadap materi dapat berbeda berdasarkan latar belakang pendidikan, yang perlu diperhatikan dalam merancang media, materi dan metode konseling gizi. Sebagian besar responden berperan langsung dalam pengasuhan sehari-hari atlet, sehingga memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan minum anak sebelum, selama, dan setelah latihan maupun pertandingan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemilihan orangtua sebagai sasaran kegiatan pengabdian sudah tepat, mengingat peran strategis mereka dalam mendukung praktik hidrasi atlet usia dini.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 2. Pengetahuan Orangtua Atlet Sebelum dan Sesudah Konseling**

Variabel	n	Minimum	Maximum	Mean $\pm$ SD	p-value
<b>Pengetahuan</b>					
<i>Pre-test</i>	16	50	100	79,06 $\pm$ 12,809	0,001
<i>Post-test</i>	16	70	100	91,56 $\pm$ 8,892	

Tabel 2 menyajikan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan kader mengenai. Rata-rata skor *pre-test* adalah (79,06) dengan standar deviasi (12,809) yang menunjukkan tingkat pengetahuan awal orangtua atlet sebelum dilakukan konseling gizi. Setelah konseling gizi, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi (91,56) dengan standar deviasi (8,892) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara responden. Peningkatan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* mengindikasikan bahwa konseling gizi memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan para orangtua atlet. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan orangtua atlet sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi. Penggunaan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal dan melibatkan pengukuran berpasangan pada responden yang sama (Apriyanti et al., 2025). Tabel 2 menunjukkan variabel pengetahuan bernilai p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan bahwa konseling gizi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orangtua atlet mengenai hidrasi cairan atlet. Hasil ini menguatkan temuan bahwa intervensi edukasi dalam bentuk konseling gizi efektif digunakan sebagai strategi peningkatan pengetahuan pada sasaran orangtua atlet.

#### Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling gizi dalam meningkatkan pengetahuan orangtua atlet sepak bola usia dini mengenai pentingnya hidrasi cairan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan orangtua atlet setelah diberikan konseling, yang tercermin dari kenaikan rerata skor pengetahuan dari 79,06 pada *pre-test* menjadi 91,56 pada *post-test*, dengan nilai p-value 0,001. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi dan konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sasaran secara signifikan. Penelitian Eliza et al., (2025) menunjukkan bahwa orangtua siswa yang menerima konseling gizi menggunakan media leaflet menunjukkan adanya peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap ( $p < 0,05$ ). Penelitian Arieska, (2023) di Kota Mataram pada 36 ibu balita yang menerima konseling gizi mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 1,94 ( $p = 0,000$ ) yang artinya pemberian media leaflet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan orang tua.

Konseling gizi yang disampaikan secara langsung dan interaktif memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berinteraksi, berdiskusi, memperoleh informasi yang lebih jelas, sekaligus mengklarifikasi pemahaman yang keliru terkait kebutuhan cairan atlet. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini mendorong keterlibatan aktif orangtua atlet, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat (Nuryana et al., 2025). Peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah konseling menunjukkan bahwa sebelum intervensi masih terdapat kesenjangan informasi terkait hidrasi atlet di kalangan orangtua. Beberapa orangtua belum memahami jumlah cairan yang dibutuhkan atlet, waktu minum yang tepat, serta tanda-tanda awal dehidrasi. Setelah konseling, pemahaman tersebut meningkat, yang diharapkan dapat berdampak pada praktik hidrasi yang lebih baik di lingkungan keluarga. Hasil penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran orangtua sebagai bagian dari sistem pendukung atlet usia dini. Orangtua yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai hidrasi diharapkan mampu mengarahkan dan membiasakan anak untuk minum secara teratur sebelum, selama, dan setelah aktivitas fisik. Dengan demikian, risiko dehidrasi pada atlet usia anak dapat diminimalkan, sekaligus mendukung kesehatan dan performa olahraga secara optimal.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, keberlanjutan penerapan konseling gizi masih menjadi tantangan. Faktor seperti keterbatasan waktu orangtua, kebiasaan anak yang sulit diubah, serta kurangnya pengawasan selama latihan dapat memengaruhi konsistensi praktik hidrasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan serta dukungan dari pelatih dan pengelola SSB agar pesan-pesan konseling hidrasi atlet dapat diterapkan secara konsisten. Pelatih dan pengelola SSB dapat melakukan evaluasi penerapan praktik hidrasi cairan bagi atlet sepak bola usia dini. Secara keseluruhan, kegiatan konseling dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling gizi merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan orangtua atlet mengenai hidrasi cairan. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pengabdian masyarakat dan pembinaan atlet usia dini, dengan menempatkan orangtua sebagai sasaran strategis dalam upaya pencegahan dehidrasi dan peningkatan kesehatan atlet di tingkat komunitas.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menegaskan pentingnya konseling gizi dalam meningkatkan pengetahuan orangtua atlet mengenai hidrasi cairan bagi atlet sepak bola usia dini, yang pada awalnya masih menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan orangtua setelah diberikan konseling gizi dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ . Temuan penelitian ini menegaskan efektivitas konseling gizi sebagai upaya pemberdayaan orangtua dalam mendukung praktik hidrasi atlet secara optimal. Meskipun demikian, tantangan dalam menjaga keberlanjutan penerapan pengetahuan masih perlu diperhatikan, terutama terkait keterbatasan waktu pendampingan dan konsistensi penerapan praktik hidrasi atlet. Oleh karena itu, pengembangan kegiatan pengabdian selanjutnya perlu difokuskan pada edukasi berkelanjutan serta evaluasi penerapan praktik hidrasi cairan bagi atlet sepak bola usia dini berkolaborasi dengan pelatih dan pengelola SSB.

## Daftar Pustaka

- Al Rahmad, A. H., Hadi, A., Miko, A., & Ahmad, A. (2022). Pemanfaatan Konseling ASI Eksklusif Menggunakan Media Leaflet pada Calon Pengantin. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.974>
- Apriyanti, D., Rusmilawaty, R., Rafidah, R., & Prihatanti, N. R. (2025). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMPN 16 Banjarmasin Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8). <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.271>
- Arieska, R. (2023). The Influence Of Leaflet Media On Increasing Mothers' Knowledge And Attitudes Towards Toddler Visits At Integrated Healthcare Center. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(1), 124–132. <https://doi.org/10.33024/jkm.v9i1.8961>
- Atkins, W. C., McDermott, B. P., Kanemura, K., Adams, J. D., & Kavouras, S. A. (2021). Effects of Hydration Educational Intervention in High School Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(2). <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003866>
- Chen, H., & Feng, Y. (2021). Moving Forward to the Future: A Review of Microbial Food Safety Education in China. In *Foodborne Pathogens and Disease* (Vol. 18, Issue 8). <https://doi.org/10.1089/fpd.2020.2889>
- Dahlan, S. (2015). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif*. Jakarta: Salemba.

- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2016). Status hidrasi sebelum dan sesudah latihan atlet sepak bola remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2). <https://doi.org/10.14710/jgi.3.2.86-93>
- Eliza, E. et al. (2025). Gambaran Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Bekal Sehat Anak Prasekolah. *jurnal.pustakagalerimandiri.co.id*, 4(2).
- Fernández-Álvarez, M. D. M., Cachero-Rodríguez, J., Leirós-Díaz, C., Carrasco-Santos, S., & Martín-Payo, R. (2022). Evaluation of Water Intake in Spanish Adolescent Soccer Players during a Competition. *Journal of Human Kinetics*, 83(1). <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0051>
- Firmansyah, C. D. F. P. Y. P. (2021). The Effect of Excessive Dehydration on Athlete Performance. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2. [journal.apopi.org/index.php/jpa](http://journal.apopi.org/index.php/jpa)
- Ghalda, A., Gifari, N., & Nadiyah, N. (2019). Pengetahuan, Status Hidrasi, Porsen Lemak Tubuh, Kadar Hemoglobin, dan Kebugaran Atlet Senam. *Gorontalo Journal of Public Health*, 2(2). <https://doi.org/10.32662/gjph.v2i2.737>
- Gordon, R. E., Kassier, S. M., & Biggs, C. (2015). Hydration status and fluid intake of urban, underprivileged South African male adolescent soccer players during training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0080-0>
- Hernand, E., Chabert, C., & Hue, O. (2019). Ultra-endurance events in tropical environments and countermeasures to optimize performances and health. In *International Journal of Hyperthermia* (Vol. 36, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/02656736.2019.1635718>
- Hidayatulloh, K., & Gandasari, M. F. (2023). Dampak Kehilangan Cairan Terhadap Aktivitas lari 5 Putaran Sebelum dan Sesudah Dehidrasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3). <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8828>
- Johari, A., Agrina, A., & Putri, S. A. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Gizi Balita di Wilayah Pesisir Pekanbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1). <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss1.706>
- Leny, R. C., Lisdiani Indraswari, F., & Rahmawati, A. (2024). Efektifitas Media Edukasi Tentang Preeklamsia terhadap Pengetahuan Ibu Hamil : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3). <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4593>
- Navot-Mintzer, D., Grosman, E., Shub, I., Shargal, E., Vinarski, I., & Berkovich, B.-E. (2019). Hydration Status and Drinking Behavior of Adolescent Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6S). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000561361.17046.70>
- Nurfadhila, R. (2021). Pengetahuan mengenai asupan cairan dan hidrasi pada atlet tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1). <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39062>
- Nuryana, R. S., Jatnika, D. C., & Firsanty, F. P. (2025). Share Social Work Journal Efektivitas Sosialisasi Sebagai Pendekatan Partisipatif Dalam Program Sosial: Tinjauan Sistematis Literatur. *Social Work Journal*, 15(1), 35–47. <https://doi.org/10.40159/share.v15i1.63487>
- Papaoikonomou, G., Apergi, K., & Malisova, O. (2025). Children, Adolescents and Urine Hydration Indices—A Systematic Literature Review on Athletes and Non-Athletes. *Children*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/children12020171>
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Trisnantoro, L., Susila, E. N., Ernawaty, E., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., Isnanta, R., Bactiar, N., Anugraheni, A. R., & Budiarmo, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1). <https://doi.org/10.22146/ijcn.79757>
- Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32.
- Ryan, M., Borgerding, R., & Oliver, K. (2024). A Nutritional Intervention to Improve Body Composition in Adolescent Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 6(1). <https://doi.org/10.25035/jade.06.01.03>
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.