

ABSTRAK

Hasil penelitian tersebut ditulis dengan maksud untuk menilai pengaruh pemberian air kelapa dan cairan isotonik terhadap tingkat hidrasi dan kadar gula darah. Dehidrasi merupakan kondisi di saat tubuh kekurangan banyak cairan. Dehidrasi dapat terjadi karena adanya pengaruh kondisi lingkungan atau cuaca, misalnya pada saat kondisi udara panas maka tubuh akan mengeluarkan keringat yang cukup banyak dan mengakibatkan dehidrasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* serta pengambilan sample menggunakan *random sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 1 kali, sebelum melakukan percobaan terlebih dahulu menimbang berat badan, menghitung HR, melakukan pengambilan urin, dan mengecek Kadar gula darah (*pre test*) Kemudian setelah selesai latihan mahasiswa melakukan *post test* dengan menimbang BB, menghitung HR, dan melakukan pengambilan Urin kembali. Hasil data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan uji *t test only*, dimana pada pengujian didapat pada pemberian cairan isotonik dan air kelapa kepada sample, menunjukkan tidak adanya hubungan antara pemberian cairan isotonik dan air kelapa terhadap perubahan pada *heart rate*, sedangkan pada pemberian cairan isotonik dan air kelapa kepada sample, menunjukkan adanya hubungan antara pemberian cairan isotonik dan air kelapa terhadap perubahan kadar gula darah dan tingkat dehidrasi.

Kata Kunci: Air kelapa, Cairan isotonik, Dehidrasi, Kadar Gula Darah, *Heart rate*