

## RINGKASAN

### PEMAHAMAN ANGGOTA *FITNESS* TENTANG PENCEGAHAN DAN BAHAYA DEHIDRASI SAAT JOGING DI ELITE KLUB EPICENTERUM JAKARTA SELATAN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan. Dilaksanakan di tempat *fitness* Elite Klub Epicentrum Kuningan Jakarta Selatan, pada tanggal 22-26 Mei 2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode deskriptif kualitatif*. Tehknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Dengan menggunakan sampel anggota *fitness* di Elite Klub Epicentrum Jakarta selatan yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket yang bersifat tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan pilihan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Teknik analisis data yang digunakan adalah menginterpretasikan setiap jawaban dari tiap butir pernyataan dan dari tiap dimensi dengan menghitung rata-rata jawaban dari tiap butir pernyataan dibagi jumlah *responden*.

Berdasarkan hasil angket pemahaman anggota *fitness* tentang pencegahan dan bahaya dehidrasi saat joging di elite klub epicentrum jakarta selatan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat sebanyak 3 *anggota fitness* memiliki pemahaman yang baik, 19 *anggota fitness* memiliki pemahaman yang cukup, 8 *anggota fitness* memiliki pemahaman yang kurang, tidak ada *anggota fitness* yang memiliki pemahaman yang tidak baik dan nilai rata-rata pemahaman *anggota fitness* adalah cukup (61%).

**Kata kunci: pemahaman, joging, cairan tubuh, dan dehidrasi.**

# **UNDERSTANDING THE MEMBERS OF THE FITNESS PREVENTION AND HAZARD DEHYDRATION WHILE JOGGING IN ELITE CLUB SOUTH JAKARTA EPICENTERUM**

## **ABSTRACT**

This study aims to determine how Member Understanding Fitness On Prevention and Dangers of Dehydration While Jogging In Elite Clubs Epicentrum South Jakarta. Executed in the fitness Elite Clubs Epicentrum Kuningan, South Jakarta, on 22-26 May 2016. The method used in this research is descriptive qualitative method. Tehknik sampling in this research is using purposive sampling. Using a sample of Elite Club members Epicentrum fitness in southern Jakarta totaling 30 people. Instruments used in this research is by using questionnaires that are closed, the questionnaire already provided the answer choices that respondents choose to live. Data analysis technique used is to interpret each answer of each item and a statement of each dimension by calculating the average response of each item statement divided by the number of respondents.

Based on the results of questionnaires understanding members of fitness on the prevention and the dangers of dehydration when jogging in the elite club epicentrum jakarta, it can be concluded that there are as many as three members of fitness has a good understanding, 19 members of fitness have sufficient understanding, 8 members of fitness had less understanding, no members who have an understanding of fitness is not good and the average value of fitness is sufficient understanding of members (61%).

**Keywords: comprehension, jogging, body fluids and dehydration.**