

ABSTRAK

Judul : Hubungan Pengetahuan Cairan, Konsumsi Cairan, Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi pada Pekerja Wanita

Nama : Irma Alfatonah

Program Studi : Gizi

Status hidrasi merupakan suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang. Dehidrasi di tempat kerja perlu mendapatkan perhatian khusus karena dehidrasi dapat mempengaruhi biaya, produktivitas, dan keselamatan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan cairan, aktivitas fisik dan status hidrasi pada pekerja wanita tahun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang dengan menggunakan metode *total sampling* dalam pengambilan sampel. Metode pengumpulan data dengan wawancara *recall 2x24 jam*, *record 2x24 jam*, kuesioner pengetahuan dan pengambilan urin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan cairan dan status hidrasi pada pekerja wanita ($r=-0.351$; $p<0.05$), ada hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada pekerja wanita ($r=-0.575$; $p<0.05$), ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status hidrasi pada pekerja wanita ($r=0.411$; $p<0.05$). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan cairan, konsumsi cairan, aktivitas fisik dan status hidrasi pada pekerja wanita.

Kata kunci : Aktivitas fisik, konsumsi cairan, pengetahuan cairan, pekerjawanita, status hidrasi

ABSTRACT

Title : The Correlation of Fluid Knowledge, Fluid Intake, Physical Activity and Hydration Status of Women Workers
Name : Irma Alfatonah
Study Program: Nutrition

Hydration status is a condition or condition that describes the amount of fluid in a person's body. Dehydration in the workplace needs to get special attention because dehydration can affect costs, productivity, and work safety. This study aims to determine the correlation of fluid knowledge, physical activity and hydration status in women workers in the year. This type of research is quantitative with cross sectional design. The sample in this study amounted to 76 people using the total sampling method. Data collection method with 2x24 hours recall interview, 2x24 hours record, knowledge questionnaire and urine collection. The results showed that there was a significant correlation between fluid knowledge and hydration status in women workers ($r = -0.351$; $p < 0.05$), there was a significant correlation between fluid consumption and hydration status in women workers ($r = -0.575$; $p < 0.05$).), there was a significant correlation between physical activity and hydration status in women workers ($r = 0.411$; $p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant correlation between fluid knowledge, fluid intake, physical activity and hydration status in women workers.

Keywords: Fluid Knowledge, Fluid Intake, Hydration Status, Physical Activity, Women Workers