

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2020

FERLICA PUSTISARI

**Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Cairan, Status Gizi dan Status Hidrasi pada Pekerja Proyek Apartemen Green Cleosa
IV Bab, 55 Halaman, 10 Tabel, 5 Gambar, 6 Lampiran**

Latar Belakang : Status Hidrasi adalah suatu kondisi yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh. Jika asupan cairan yang berasal dari makanan maupun minuman pada pekerja proyek tidak terpenuhi, maka hal tersebut memiliki peluang untuk terjadinya dehidrasi. Dehidrasi dikaitkan dengan penurunan kinerja fisik dan kognitif yang dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, asupan cairan, status gizi dan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa Tangerang.

Metode Penelitian : Penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional, populasi penelitian ini adalah pekerja proyek Apartemen Green Cleosa Tangerang dengan sampel sebanyak 53 responden. Penelitian dilakukan dengan wawancara langsung, pengukuran berat badan, tinggi badan, persen lemak tubuh dan berat jenis urin. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan uji korelasi *spearman* untuk analisis bivariat. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, asupan cairan, status gizi dengan status hidrasi pada pekerja.

Hasil Penelitian : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi dengan nilai *p-value* sebesar 0.026. Ada hubungan antara asupan cairan dengan status hidrasi dengan nilai *p-value* sebesar 0.0001. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan status hidrasi dengan nilai *p-value* sebesar 0,789.

Kesimpulan : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi. Ada hubungan antara asupan cairan dengan status hidrasi. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan status hidrasi pada pekerja proyek Apartemen Green Cleosa.

Kata kunci : aktivitas fisik, asupan cairan, status gizi, status hidrasi.

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITION DEPARTEMENT
UNDERGRADUATE THESIS, FEBRUARI 2020

FERLICA PUSTISARI

***Relations of Physical Activity, Liquid Intake, Nutrition Status and Hydration Status for Green Cleosa Apartment Project Workers
IV Chapters, 55 Pages, 10 Tables, 5 Pictures, 6 Attachments***

Background : *Hydration status is a condition that describes the amount of fluid in the body. If the intake of fluids from food and drinks in the project workers is not met, then it has a chance of dehydration. Dehydration is associated with decreased physical and cognitive performance that can reduce labor productivity.*

Objective: *To find out the relationship between physical activity, fluid intake, nutritional status and hydration status in Tangerang Green Cleosa Apartement project workers.*

Methods : *An observational study with a cross sectional approach, the population of this study was workers at the Apartement Green Cleosa Tangerang project with a sample of 53 respondents. The study was conducted by interview direct measurement of body weight, height, body fat percent and urine specific gravity. Data analysis in this study used univariate analysis and the Spearman correlation test for bivariate analysis. This analysis technique is used to determine the relationship of physical activity, fluid intake, nutritional status with hydration status in workers.*

Results : *There is a relationship between physical activity and hydration status with a p-value of 0.026. There is a relationship between fluid intake and hydration status with a p-value of 0.0001. There is no relationship between nutritional status and hydration status with a p-value of 0.789.*

Conclusion: *There is no relationship between physical activity and hydration status. There is a relationship between fluid intake and hydration status. There is no relationship between nutritional status and hydration status for Apartment Green Cleosa project workers.*

Keywords: Physical activity, fluid intake, nutritional status, hydration status.