

ABSTRAK



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

MITA ELISA TIFFANI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN CAIRAN DAN
PERILAKU KONSUMSI CAIRAN TERHADAP STATUS HIDRASI GURU
GUGUS 01 DI KECAMATAN PAKUHAJI, KABUPATEN TANGERANG

VI Bab, 56 Halaman, 8 Tabel, 15 Gambar, 16 Lampiran

Latar Belakang : Hidrasi penting untuk menjaga metabolisme tubuh. Guru sering kali mengabaikan pentingnya konsumsi air minum 8 gelas per-hari, hal ini terjadi karena beberapa faktor salah satunya, aktivitas fisik, pengetahuan cairan dan perilaku konsumsi cairan yang dapat mempengaruhi status hidrasi guru.

Tujuan : Mengetahui dan menganalisis hubungan aktivitas fisik, pengetahuan cairan dan perilaku konsumsi cairan terhadap status hidrasi guru sekolah dasar.

Metode Penelitian : Observasional deskriptif melalui pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 52 responden. Menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji Korelasi *Pearson*.

Hasil Penelitian : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi dengan nilai *p value* sebesar $p= 0.908$. Tidak ada hubungan antara pengetahuan cairan dengan status hidrasi dengan nilai *p value* $p= 0.207$. Tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi dengan nilai *p value* $p= 0.637$. Ada hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi dengan nilai *p value* $p= 0.0001$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status hidrasi. Tidak ada hubungan pengetahuan cairan dengan status hidrasi. Tidak ada hubungan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi. Ada hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi.

Kata kunci : Status hidrasi, aktivitas fisik, pengetahuan cairan, perilaku konsumsi, asupan cairan.

ABSTRACT



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

MITA ELISA TIFFANI

RELATIONS OF PHYSICAL ACTIVITY KNOWLEDGE OF FLUIDS AND BEHAVIOR OF CONSUMPTION OF FLUIDS ON THE HYDRATION STATUS OF SUB-GRUP 01 TEACHER PAKUHAJI DISTRICT.

VI Chapter, 56 Pages, 8 Tables, 15 Pictures, 16 Appendices

Background: *Hydration is an important requirement to guarantee the metabolic. Teachers often ignore the importance of drinking 8 glasses of water everyday, this is due to several facto; physical activity, fluid knowledge and behavior of fluid consumption that can affect the hydration status of teachers.*

Objective: *Knowing the relations of physical activity, fluid knowledge and behavior of fluid consumption to the teacher's hydration status.*

Methods: *Descriptive observational through a cross sectional approach with a sample of 52 respondents. Using univariate and bivariate analysis. Analysis using the Pearson Correlation test.*

Result: *There is no relations between physical activity and hydration status with a p value of $p = 0.908$. There is no relations between fluid knowledge and hydration status with p value $p = 0.207$. There is no relations between the behavior of fluid consumption and hydration status with p value $p = 0.637$. There is a relations between fluid consumption and hydration status with p value $p = 0.0001$.*

Conclusion: *There is no relations between physical activity and hydration status. There is no relations between fluid knowledge and hydration status. There is no relations between fluid consumption behavior and hydration status. There is a relations between fluid consumption and hydration status.*

Keywords: *Hydration status, physical activity, fluid knowledge, consumption behavior, fluid intake*