

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KECUKUPAN CAIRAN, DAN STATUS HIDRASI PADA PEKERJA PT BERLINA TBK, TANGERANG, BANTEN

Muhammad Reza Fahlefi^{1*}, Nadiyah^{1*}, Anugrah Novianti^{2*}, Yulia Wahyuni^{3*}, Erry Yudhya Mulyani^{4*}

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kecamatan Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta 11510, Indonesia
*Korespondensi : E-mail: nadiyah@esaunggul.ac.id HP. (+628) 1389964514

ABSTRACT

Background: Water is the most important component in the body. The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST) found that 42.5% of adults suffer from mild dehydration. In addition to fluid adequacy and physical activity, the work environment influences worker hydration. Water consumption is an important factor that contributes significantly to fluid adequacy.

Objectives: To assess workers' physical activity, fluid adequacy, and hydration status at PT Berlina Tbk in Tangerang.

Methods: This is an observational analytic study with cross-sectional data. This study included 85 participants as samples. Hydration status is the dependent variable in this study, and the independent variables are physical activity, and fluid adequacy. A PURI card was used to assess hydration status. 2x24 hour PAL questionnaire was used to assess physical activity. A two-day food recall questionnaire was used to assess fluid adequacy. The Spearman test is used to analyze statistical test data.

Results : There is a relationship between physical activity ($p = 0.000$) and fluid adequacy ($p = 0.000$) with hydration status. However, there was no relationship between work environment and hydration status ($p = 0.324$).

Conclusion: There is a correlation between physical activity and fluid adequacy and worker hydration status ($p0.000$). An increase in the workload of workers must be accompanied by an increase in the facilities for worker hydration.

Keywords : physical activity; fluid adequacy; hydration status

ABSTRAK

Latar belakang: Air merupakan komponen utama didalam tubuh yang penting. Menurut The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST) 42,5% orang dewasa mengalami dehidrasi tingkat ringan. Lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hidrasi pekerja disamping kecukupan cairan dan aktivitas fisik. Konsumsi air merupakan peranan penting yang menjadi penyumbang terbesar dalam kecukupan cairan.

Tujuan: Untuk menganalisis aktivitas fisik, kecukupan cairan dan status hidrasi pada pekerja di PT Berlina Tbk, Tangerang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan analisis cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 85 orang. Variabel dependen pada penelitian ini adalah status hidrasi, dan variabel independen aktivitas fisik, dan kecukupan cairan. Status hidrasi diukur menggunakan kartu PURI. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PAL 2x24 jam. Kecukupan cairan diukur menggunakan kuesioner food recall 2x24 jam. Analisis data uji statistik yang digunakan adalah uji spearman.

Hasil: Ada hubungan aktivitas fisik ($p = 0.000$) dan kecukupan cairan ($p = 0.000$) dengan status hidrasi.

Simpulan: : Ada hubungan antara aktivitas fisik dan kecukupan cairan dengan status hidrasi pada pekerja ($p < 0.000$). Peningkatan beban aktivitas pekerja perlu diiringi dengan peningkatan fasilitas pemenuhan hidrasi para pekerja.

Kata Kunci : aktivitas fisik; kecukupan cairan; status hidrasi