



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2015

YUNITA KUSWENDINI

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MINUM, KECUKUPAN CAIRAN
DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DEHIDRASI PADA ANAK
SEKOLAH DASAR USIA 10-12 TAHUN DI MI BUSTANUL AULAD
KABUPATEN TANGERANG**

Xiv, VI Bab, 139 Halaman, 27 Tabel, 2 Gambar, 14 Grafik, 3 Lampiran

Latar Belakang: Tubuh manusia setiap saat membutuhkan air. Kebutuhan cairan dipengaruhi oleh aktivitas fisik, umur, berat badan, suhu dan asupan cairan (makanan dan minuman). Kecukupan cairan yang tidak terpenuhi maka akan menimbulkan dehidrasi. Dehidrasi adalah suatu keadaan tubuh kekurangan air karena kehilangan air melalui keringat, gangguan saluran pencernaan atau asupan yang tidak adekuat. Ketika berolahraga, terjadi kehilangan air yang lebih banyak sehingga diperlukan penggantian air secara cepat. Minum air dalam jumlah yang cukup seringkali diabaikan khususnya pada anak-anak.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kebiasaan minum, kecukupan cairan, dan aktivitas fisik terhadap dehidrasi pada anak sekolah dasar.

Metode: Responden dalam penelitian ini berjumlah 58 anak sekolah dasar usia 10-12 tahun di MI Bustanul Aulad. Variabel yang diuji yaitu kebiasaan minum, kecukupan cairan dan aktivitas fisik menggunakan uji *Korelasi Pearson* dengan sistem komputerisasi (CI 95%).

Hasil: Hasil penelitian *Korelasi Pearson* (CI 95%) menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan dehidrasi adalah kebiasaan minum ($p < 0,05$) dan kecukupan cairan ($p < 0,05$), sedangkan variabel aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan dehidrasi ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Variabel yang paling berpengaruh terhadap dehidrasi pada anak sekolah dasar usia 10-12 tahun adalah kebiasaan minum dan kecukupan cairan.

Kata Kunci : Kebiasaan minum, Kecukupan cairan, Aktivitas Fisik,
Dehidrasi, Anak Sekolah Dasar

Daftar Bacaan : 93 (1986-2014)