



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JULI 2016

ARINA ASTUTI DEWI

ASUPAN CAIRAN DAN LAMA PAPARAN SINAR MATAHARI BERHUBUNGAN DENGAN STATUS HIDRASI PADA PENGENDARA OJEK *ONLINE*

VI BAB, 71 halaman, 15 tabel

Latar Belakang: Tubuh manusia setiap saat membutuhkan cairan agar tidak terjadi dehidrasi, status hidrasi menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu asupan cairan, suhu tubuh, status gizi, lama paparan sinar matahari. Ketika lingkungan kerja panas akan mengganggu keseimbangan suhu tubuh, terjadi kehilangan air yang lebih banyak sehingga diperlukan penggantian air secara cepat. Minum air dalam jumlah yang cukup, sering diabaikan oleh para pengendara ojek *online*.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan cairan, suhu tubuh, lama paparan sinar matahari dan status hidrasi pada pengendara ojek *online*

Metode Penelitian : Data observasional dengan pendekatan *Cross-sectional* dengan variabel penelitian status gizi, asupan cairan, suhu tubuh, lama paparan sinar matahari. Sampel yang didapat adalah 46 pengendara ojek *online* usia 19-40 tahun. Uji statistik menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Hasil penelitian uji korelasi spearman menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan status hidrasi adalah asupan cairan dan lama paparan sinar matahari ($p < 0,05$), sedangkan variabel status gizi, dan suhu tubuh tidak berhubungan signifikan terhadap status hidrasi ($p > 0,05$).

Kesimpulan dan Saran: Status hidrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, pada penelitian ini status hidrasi dipengaruhi oleh asupan cairan dan lamanya terpapar sinar matahari.

Perlunya pemberitahuan kepada pengendara ojek *online* terkait penggunaan perlindungan diri dalam mencegah paparan sinar matahari dan tepatnya jumlah asupan cairan dan sebaiknya mengonsumsi air minum sebanyak 1 gelas setiap 20-30 menit agar tidak terjadi efek buruk dan juga membawa persediaan air minum sehingga dapat diminum sewaktu-waktu saat kerja untuk mencegah dehidrasi.

Kata kunci : *Status hidrasi, Status gizi, Asupa cairan, Suhu tubuh, Lama paparan sinar matahari, Pengendara ojek online*

Daftar bacaan : 35 (2006-2015)