



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2017

UHILLA NASTITI POHAN

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM, ASUPAN CAIRAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIDRASI PADA
PRAMUDI BUS DAMRI DI DAAN MOGOT JAKARTA BARAT

viii, VI BAB, 86 halaman, 14 tabel

Latar Belakang: Hidrasi merupakan kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk. bila seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat maka akan terjadi penurunan cairan tubuh, pemenuhan kebutuhan cairan diperoleh dari konsumsi air minum, air yang terkandung dalam makanan, dan air hasil metabolisme tubuh.

Tujuan :

Mengetahui hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian hidrasi pada pramudi bus Damri di Daan Mogot Jakarta Barat.

Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi *cross sectional*. Pengambilan sample menggunakan teknik random sampling (*probability sampling*) dengan jumlah sampel 67 pramudi. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan minum dengan hidrasi dengan nilai *p value* 0,051. Ada hubungan antara asupan cairan dengan kejadian hidrasi pada pramudi bus damri dengan *p value* 0,027. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hidrasi pada pramudi bus damri dengan nilai *p value* 0,034

Kesimpulan : Adanya hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian hidrasi pada pramudi bus Damri.

Daftar Bacaan : 48 (1988-2015)

Kata kunci : Hidrasi, Asupan Cairan, Kebiasaan Minuman, aktivitas fisik