

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Kebiasaan minum, Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Air Minum dengan Status Hidrasi Pada Remaja Akhir di Kecamatan Walantaka Tahun 2021

Risky Rinantika Rohdatin

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74712&lokasi=lokal>

Abstrak

Status hidrasi merupakan gambaran mengenai keseimbangan cairan didalam tubuh. Kebiasaan minum tidak adekuat karena pengetahuan terkait hidrasi kurang disertai aktivitas fisik yang meningkat menyebabkan remaja akhir mengalami dehidrasi yang dapat mengganggu konsentrasi dan fungsi kognitif. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan minum, status gizi, aktivitas fisik dan pengetahuan air minum dengan status hidrasi pada remaja akhir. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain cross sectional, dilakukan kepada

55 remaja akhir (18-24 tahun) di Kecamatan Walantaka Kota Serang dengan metode purposive sampling. Penelitian ini menggunakan indikator warna urin untuk mengukur status hidrasi, SQ-FFQ untuk melihat kebiasaan minum, pengukuran antropometri untuk menilai status gizi, dan kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik dan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan 49.1% remaja akhir mengalami dehidrasi ringan, 60% memiliki kebiasaan minum tidak adekuat, 10.9% memiliki status gizi obesitas, dan 70.9% melakukan aktivitas fisik sedang serta 76% remaja akhir memiliki pengetahuan kurang terkait air minum dan status hidrasi. Kesimpulan terdapat hubungan antara kebiasaan minum dan pengetahuan air minum dengan status hidrasi ($p < 0.05$), namun tidak ditemukan hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan status hidrasi pada remaja akhir. Disarankan remaja memperhatikan status hidrasinya dengan menerapkan kebiasaan minum sesuai dengan rekomendasi harian.