

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Antara Asupan Cairan, Frekuensi Minum dan Aktivitas Fisik dengan Dehidrasi pada Pekerja Prasarana dan Sarana Umum (PPSU) di Kelurahan Tanah Tinggi Jakarta Pusat

Ritra Anissa Radiyah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76950&lokasi=lokal>

Abstrak

Sekitar 70% otak manusia adalah air dan 50-75% tubuh manusia itu air. Normalnya, manusia butuh mengkonsumsi air 8 gelas dalam sehari di setiap harinya, itu penting karena sebagian besar kerja tubuh membutuhkan air. Penelitian telah menunjukkan bahwa pengurangan tingkat dehidrasi 2% dari berat badan dapat mempengaruhi suasana hati dan menyebabkan kelelahan yang sangat besar dan juga berkurangnya kewaspadaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan cairan, frekuensi minum dan aktivitas fisik dengan dehidrasi pada pekerja prasarana dan sarana umum (PPSU) di Kelurahan Tanah Tinggi Jakarta Pusat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dan menggunakan metode random sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan membandingkan warna urin menggunakan skala PURI (Periksa Urin Sendiri). Hasil analisis Fisher Exact Test menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan cairan dengan dehidrasi (P Value 0.013), adanya hubungan antara frekuensi minum dengan dehidrasi (P value 0.003) dan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan dehidrasi (P value 0.742).