



**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN CAIRAN, KEBIASAAN MINUM  
DAN PENGETAHUAN HIDRASI DENGAN STATUS HIDRASI PADA  
PETUGAS PELAKSANA SARANA-PRASARANA UMUM DI  
KELURAHAN PONDOK RANGGON JAKARTA TIMUR TAHUN 2017**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2017**

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN CAIRAN, KEBIASAAN MINUM  
DAN PENGETAHUAN HIDRASI DENGAN STATUS HIDRASI PADA  
PETUGAS PELAKSANA SARANA-PRASARANA UMUM DI  
KELURAHAN PONDOK RANGGON JAKARTA TIMUR TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah-satu Syarat untuk**

**Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**



**PUTRI NUR CAZMI ZAKIYA**

**1305025079**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**JAKARTA**

**2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul **“Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, Kebiasaan Minum dan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur Tahun 2017”**, merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 10 September 2017



Nama : Putri Nur Cazmi Zakiya

NIM : 1305025079

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Nur Cazmi Zakiya

NIM : 1305025079

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan

Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, Kebiasaan Minum dan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ranggon Jakarta Timur Tahun 2017” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 September 2017

Yang menyatakan,

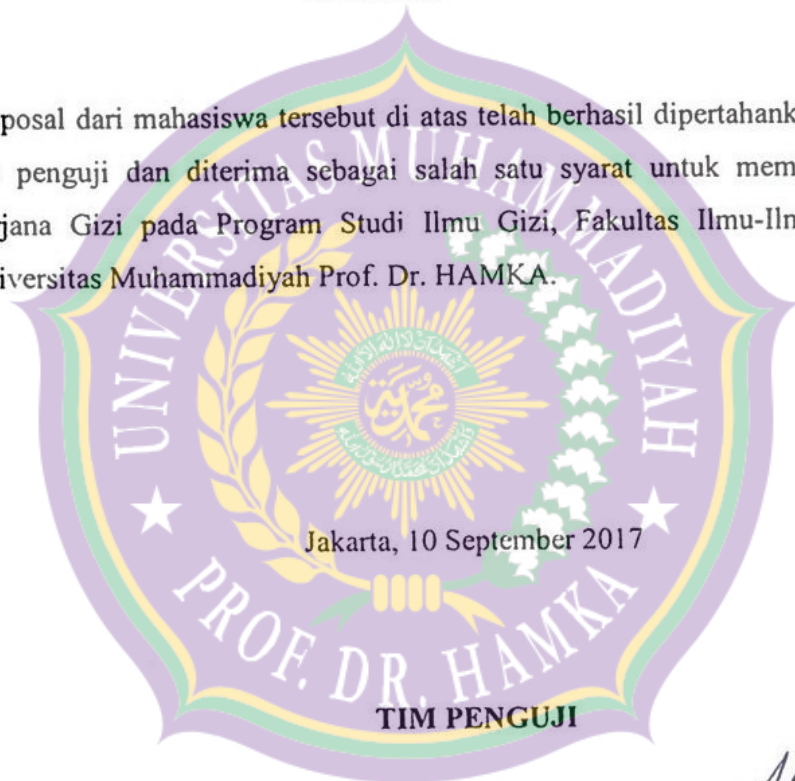


( Putri Nur Cazmi Zakiya )

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Putri Nur Cazmi Zakiya  
NIM : 1305025079  
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, Kebiasaan Minum dan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ronggon Jakarta Timur Tahun 2017

Proposal dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.



Pembimbing I : Mohammad Furqan, MKM

Pembimbing II: Ahmad Faridi, MKM

Penguji I : Debby Endayani Safitri, MKM

Penguji II : Lintang Purwara Dewanti, M.Gizi

*(Signature)*  
( *FF* )  
( *Desf.* )  
( *Lintang* )

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta,

Mundir dan Umi Maslahah

Terima kasih telah berjuang dan selalu memberikan yang terbaik demi keberhasilan Saya.

Kasih sayang yang berlimpah selalu kalian berikan, tak kenal lelah dalam mendukung dan menyemangati Saya di kala semangat mulai memudar.

Sekali lagi terima kasih

mama dan papa atas waktu, dukungan, kepercayaan, moral, dan materiil yang

telah kalian

berikan

kepada Saya.

Skripsi ini juga Saya persembahkan kepada saudara-saudara Saya tercinta,

Laily Hidayatul Husna dan Alfia Nuril Zaky

Terima kasih kalian selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga Saya

dapat

menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih pula kalian senantiasa menghibur Saya

ketika sedih

dan gundah gulana.

Tidak lupa skripsi ini Saya persembahkan kepada dosen pembimbing Saya,

Bapak Muhammad Furqan, MKM dan Bapak Ahmad Faridi, SP., MKM.

Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membimbing Saya dengan penuh

kesabaran dan kepercayaan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat

pada

waktunya.

“Barang siapa yang menginginkan kehidupan dunia, maka ia harus memiliki ilmu,

dan

barang siapa yang menginginkan kehidupan akhirat maka itu pun harus dengan

ilmu, dan

barang siapa yang menginginkan keduanya maka itu pun harus dengan ilmu.”

(HR. Thabrani)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, Kebiasaan Minum dan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur Tahun 2017”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi strata satu (S1) pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Bapak Muhammad Furqan, MKM sebagai Dosen Pembimbing Pertama yang selalu sabar memberikan pengarahan dan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan hingga selesainya skripsi ini
2. Bapak Ahmad Faridi, SP., MKM sebagai Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing dan membantu penulis menyelesaikan skripsi ini
3. Kedua orang tua saya, Mundir dan Umi Maslahah yang telah melimpahkan kasih sayang, memberikan dukungan, memberikan kepercayaan, dan memberikan bantuan moral serta materiil kepada penulis
4. Mahpuz Muhammad Zein sebagai Kepala desa Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur Jakarta yang telah mendukung terlaksananya penelitian skripsi ini
5. Bapak Syarif sebagai Ketua Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ranggong yang telah membantu mengkoordinir anggotanya untuk mengikuti segala proses pembuatan penelitian skripsi ini
6. Seluruh guru Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ranggong yang telah banyak membantu dan memberikan ilmunya untuk kelancaran dalam proses penelitian skripsi ini
7. Adik-adik Laily Hidayatul Husna dan Alfia Nuril Zaki yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

8. Enumerator penelitian saya yaitu Azqi Hani Annisa, Nia Apriliani dan Achmad Cipta Pratama terimakasih sudah mau meluangkan waktunya dan membantu pada saat penelitian
9. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis
10. Teman-teman Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka angkatan 2013 yang tidak dapat dituliskan namanya satu-persatu. Terima kasih untuk kebersamaan dan canda tawa selama perkuliahan, baik ketika berada di dalam kelas, di PBL Desa, maupun di PBL Rumah Sakit
11. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan namanya satu-persatu yang telah terlibat langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.  
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 10 September 2017



Penulis



## ABSTRAK

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

PROGRAM SARJANA ILMU GIZI

Putri Nur Cazmi Zakiya

“Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, Kebiasaan Minum dan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum di Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur Tahun 2017”

xii + 77 Halaman + 18 Tabel + 3 Gambar + 3 Lampiran

Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana tubuh banyak kehilangan cairan. Dehidrasi dapat menyebabkan penurunan kualitas kerja dan konsentrasi daya ingat. Dampak dehidrasi jangka pendek dapat dirasakan secara langsung ketika tubuh kekurangan cairan. Status hidrasi dapat dipengaruhi oleh status gizi, asupan cairan hingga kebiasaan minum. Status hidrasi dapat diperiksa dengan cara membandingkan warna urin dengan skala warna urin atau skala PURI (Periksa Urin Sendiri). Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* untuk mengetahui hubungan dari setiap variabel.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 2.9% petugas yang berstatus gizi sangat kurus, 7.4% kurus, 57.4% normal, 8.8% *overweight* dan 23.5% yang obesitas. Diketahui 47.1% responden terhidrasi dengan baik, 42.6% dehidrasi ringan dan 10.3% mengalami dehidrasi berat. Diketahui 73.5% responden memiliki kebiasaan minum yang baik, 2.9% responden memiliki kebiasaan minum sedang dan 23.5% responden memiliki kebiasaan minum buruk. Diketahui 41.2% responden mengasup cukup cairan dan 58.8% responden mengasup kurang cairan. Diketahui sebanyak 92.6% memiliki pengetahuan hidrasi baik dan sebanyak 7.4% berpengetahuan kurang.

Pada penelitian ini, diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan status hidrasi, ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum dengan status hidrasi, ada hubungan yang bermakna antara asupan cairan dengan status hidrasi dan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan hidrasi dengan status hidrasi.

Kata kunci: dehidrasi, status hidrasi, asupan cairan

## ABSTRACT

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**PROGRAM SARJANA ILMU GIZI**

Putri Nur Cazmi Zakiya

"Relationship of Nutritional Status, Liquid Intake, Drinking Habits and Hydration Knowledge with Hydration Status to Officers of Public Facility in Pondok Ronggon Urban Village at East Jakarta in 2017"

xii + 77 Pages+ 18 Tables + 3 Pictures + 3 Attachments

Dehydration is a condition which the body loses a lot of fluid. Dehydration can lead to decreased quality of work and concentration memory. The impact of short-term dehydration can be felt directly when the body is dehydrated. Hydration status can be affected by nutritional status, fluid intake and drinking habits. Hydration status can be checked by comparing the color of the urine with urine color scale or PURI scale (Periksa Urin Sendiri scale). This study using cross sectional method to know the relationship of each variable.

The results of this study indicate that 2.9% of officers with nutritional status are very thin, 7.4% thin, 57.4% normal, 8.8% overweight and 23.5% are obese. Known 47.1% of respondents well hydrated, 42.6% mild dehydration and 10.3% severe dehydration. Known 73.5% of respondents have good drinking habits, 2.9% of respondents have moderate drinking habits and 23.5% of respondents have bad drinking habits. Known 41.2% of respondents mengasup enough fluid and 58.8% of respondents mengasup less fluid. Known as many as 92.6% have good hydration knowledge and as many as 7.4% less knowledge.

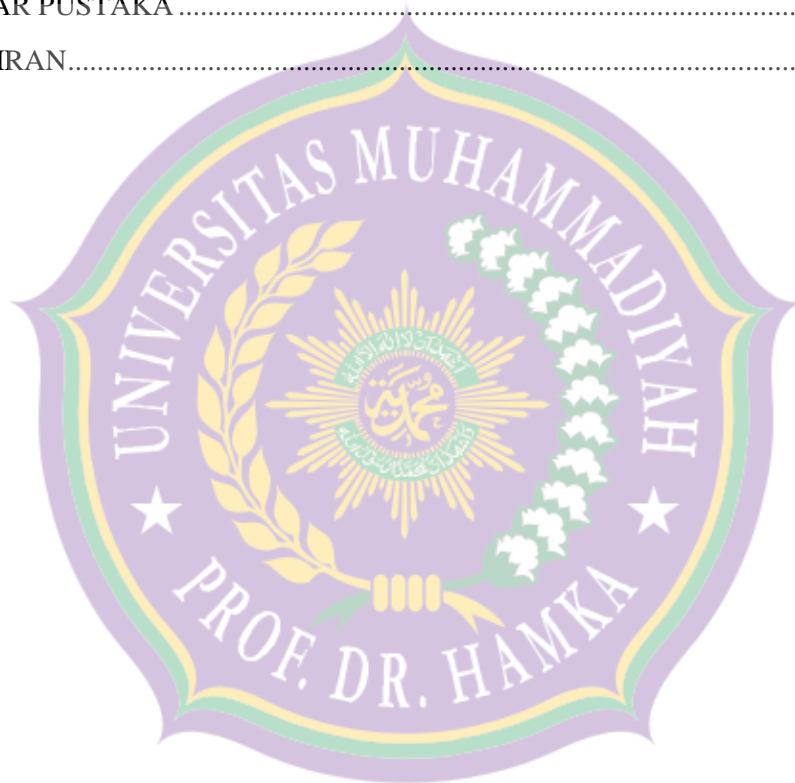
In this study, it was found that there was a significant relationship between nutritional status and hydration status, there was a significant relationship between drinking habit and hydration status, there was a significant correlation between fluid intake with hydration status and no significant relationship between hydration knowledge and hydration status.

Keyword: dehydration, dehydration status, fluid intake

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Ruang Lingkup.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Air dan Cairan Tubuh .....	7
B. Hidrasi.....	9
C. Faktor-faktor yang Memengaruhi Hidrasi .....	14
D. Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum ( PPSU ) .....	21
E. Kerangka Teori .....	22
BAB III .....	23
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS .....	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Definisi Operasional .....	24
C. Hipotesis .....	26
BAB IV .....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian .....	27
B. Waktu dan Tempat.....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	28
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	31
F. Pengolahan Data .....	31
G. Analisis Data.....	34

BAB V .....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Gambran Umum Lokasi Penelitian.....	36
B. Jumlah dan Karakteristik Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) ..	37
C. Analisis Univariat .....	38
D. Analisis Bivariat.....	42
E. Keterbataasan Penelitian.....	46
BAB VI.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN.....	52



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 angka kecukupan gizi (AKG 2013) .....	8
Tabel 2.2 Derajat Dehidrasi.....	10
Tabel 2.3 Persentase Kehilangan Cairan dari Berat Badan.....	11
Tabel 2.4 Metode Pengujian Status Hidrasi.....	12
Tabel 2.5 <i>Dietary Reference</i> Asupan Air.....	14
Tabel 2.6 Tingkat Aktifitas Fisik Berdasarkan PAL.....	16
Tabel 2.7 Jenis Pekerjaan Menurut Faktor yang Mempengaruhi Status Hidrasi.....	16
Tabel 2.8 Cairan Tubuh Yang Hilang Pada Berbagai Keadaan.....	17
Tabel 5.1 Karakteristik Sampel.....	38
Tabel 5.2 Distribusi Status Gizi.....	39
Tabel 5.3 Distribusi Status Hidrasi.....	40
Tabel 5.4 Distribusi Kebiasaan Minum.....	41
Tabel 5.5 Distribusi Asupan Cairan.....	42
Tabel 5.6 Distribusi Pengetahuan Hidrasi.....	43
Tabel 5.7 Distribusi Status Hidrasi berdasarkan Status Gizi.....	44
Tabel 5.8 Distribusi Status Hidrasi berdasarkan Kebiasaan Minum.....	45
Tabel 5.9 Distribusi Status Hidrasi berdasarkan Asupan Cairan.....	46
Tabel 5.10 Distribusi Status Hidrasi berdasarkan Pengetahuan Hidrasi.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Warna Urin berdasarkan Status hidrasi.....	13
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	23



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Air merupakan suatu elemen yang sangat penting bagi tubuh manusia. Air dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat gizi makro dan zat gizi esensial. Sebagai zat gizi makro, air dibutuhkan dalam jumlah yang banyak yang mana akan dibutuhkan untuk menjadi alat pada proses metabolisme dalam tubuh. Sebagai zat gizi esensial, air sangat dibutuhkan karena air tidak dapat diproduksi dalam tubuh manusia, maka air diperoleh dari asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh manusia setiap hari. Air merupakan molekul yang paling dibutuhkan oleh tubuh karena sebagian besar dalam tubuh manusia adalah air. Air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak (lean body mass) (Almatsier, 2009).

Air memiliki berbagai fungsi bagi tubuh, antara lain; sebagai pelarut dan sebagai alat transportasi zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, sebagai katalisator, sebagai pelumas cairan sendi, sebagai fasilitator pertumbuhan, sebagai peredam benturan dari luar tubuh dan sebagai pengatur suhu tubuh.

Asupan cairan harus seimbang dengan cairan yang dikeluarkan oleh tubuh. Apabila tubuh mengeluarkan 2L perhari, maka asupan cairan harus memenuhi 2L perhari. Apabila asupan tidak seimbang dengan keluarnya cairan tubuh, maka tubuh akan mengalami gejala dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu kejadian dimana tubuh kehilangan banyak cairan tubuh, hal ini dapat mengakibatkan pusing, mudah lelah, menurunkan nafsu makan dan gejala lainnya. Air sangat berperan dalam kelangsungan hidup manusia. Manusia dapat bertahan hidup selama kurang lebih satu minggu tanpa makan, namun manusia tidak dapat bertahan hidup beberapa hari tanpa minum.

Natural Hydration Council (2016) menyatakan bahwa kehilangan cairan 1% dari berat badan menimbulkan gejala konstipasi, urin yang berwarna kuning kegelapan, bibir kering, air mata yang keluar sangat sedikit

apabila sedang menangis, sakit kepala, sensasi rasa haus yang meningkat, kelelahan pada otot dan rasa mudah kelelahan meningkat. Namun, apabila kehilangan cairan 2% dari berat badan dapat mengurangi kinerja kognitif. Menurut Boggert, kehilangan 10% dari total air dalam tubuh mengakibatkan masalah yang serius, dan apabila kehilangan 20-22% dari total air dari tubuh berakibat fatal.

Beberapa penyakit dapat ditimbulkan oleh dehidrasi. Pada balita yang dehidrasi, dapat terjadi resiko untuk mengalami sakit infeksi. Dalam jangka pendek, dehidrasi menyebabkan gejala-gejala seperti; pusing-pusing, rasa atau sensasi haus yang sangat tinggi bahkan sampai pada sembelit atau konstipasi. Gangguan kesehatan lainnya dalam jangka panjang, dehidrasi dapat menimbulkan beberapa penyakit diantaranya adalah hipertensi, diabetes melitus dan juga ginjal.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi dehidrasi, diantaranya status gizi, asupan cairan yang tidak seimbang dan kebiasaan minum. Pada penelitian Andayani (2013) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan cairan dengan status hidrasi. Keseimbangan asupan cairan sangatlah penting bagi metabolisme tubuh manusia. Hal ini sangat berpengaruh dengan status hidrasi. Apabila asupan cairan lebih rendah daripada cairan yang dikeluarkan maka akan timbul beberapa gejala dehidrasi.

Suhu lingkungan kerja dapat berpengaruh langsung terhadap dehidrasi. Penelitian di Australia pada buruh tambang bawah tanah dengan suhu lingkungan kerja 36,2<sup>0</sup>C menunjukkan bahwa 60% pekerja memulai shift bekerja dalam keadaan dehidrasi (Brake dan Bates, 2003). Penelitian lain di Australia pada pekerja outdoor menunjukkan bahwa 79% pekerja mengalami dehidrasi (Veronica dan Graham, 2010). Penelitian pada pekerja laundry di Semarang menunjukkan bahwa 50 dari 70 sampel atau 71,1% mengalami *clinically dehydrated* (Daru, 2010).

Dehidrasi juga dapat dipengaruhi oleh makanan dan minuman yang diasup setiap harinya. Seperti konsumsi kafein yang akan berpengaruh pada



meningkatnya frekuensi buang air kecil sehingga cairan tubuh terus berkurang. Dehidrasi juga bisa dipengaruhi oleh asupan obat atau suplemen yang mana bersifat diuretik.

Di Indonesia, hasil penelitian The Indonesian Hydration Study (THIRST) (2009) menunjukkan bahwa hampir setengah dari penduduk Indonesia mengalami gejala dehidrasi ringan. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 46,1% dari 1200 orang penduduk Indonesia di DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Sulawesi Selatan mengalami dehidrasi ringan (Gustam, 2012)

Berdasarkan hasil survei dan uji pendahuluan pada petugas PPSU terdapat 24,53% petugas PPSU yang memiliki status gizi berlebih atau gemuk dan sebagian besar dari petugas PPSU sekitar 69,23% nya memiliki resiko obesitas. Pada penelitian Kusuma ( 2015 ) menunjukkan bahwa individu yang mengalami dehidrasi berat lebih banyak dialami oleh individu yang obesitas.

Pada penelitian Pertiwi ( 2015 ) menyimpulkan bahwa individu yang obesitas memiliki peluang 7.321 kali dibandingkan dengan individu yang tidak obesitas. Hal ini dipengaruhi oleh sistem pengeluaran keringat pada individu yang mengalami obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan normal atau tidak obesitas.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan status dehidrasi berdasarkan status gizi, kebiasaan minum, dan asupan cairan pengetahuan hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum ( PPSU ) di kelurahan Pondok Ronggon Jakarta Timur. Dimana salah satu faktor yang dapat memengaruhi status hidrasi pada petugas PPSU ini antara lain status gizi petugas PPSU, suhu yang tinggi serta asupan makanan dan cairan yang kurang cukup. Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan dari penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Minum dan Asupan Cairan dengan Status Hidrasi pada Sopir Angkutan Umum di Terminal Kampung Rambutan Jakarta Timur Tahun 2015”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status dehidrasi berdasarkan status gizi, kebiasaan minum, dan asupan cairan pengetahuan hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum ( PPSU ). Untuk membuktikan apakah ada “hubungan status gizi, asupan cairan, kebiasaan minum dan pengetahuan hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum ( PPSU ) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur”.

## **C. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi masyarakat terkait status dehidrasi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan antara status gizi, asupan cairan, kebiasaan minum dan pengetahuan hidrasi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasana Umum (PPSU). Penelitian ini akan dilakukan di Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur. Variabel yang akan diteliti adalah status gizi, asupan cairan, kebiasaan minum, pengetahuan hidrasi dan status hidrasi. Sasaran pada penelitian ini adalah Petugas Pelaksana Sarana-Prasana Umum (PPSU). Metode pengambilan data peneliti melakukan pengumpulan data primer dan sekunder. Data primer didapatkan melalui wawancara langsung pada responden dengan instrumen berupa kuesioner serta pengukuran secara langsung menggunakan timbangan injak digital untuk berat badan, microtoise untuk tinggi badan dan skala warna urin Periksa Urin Sendiri (PURI) untuk mengukur status dehidrasi pada responden. Data sekunder didapatkan dari kantor Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur berupa profil individu PPSU.

## **D. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan minum, dan asupan cairan pengetahuan hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum ( PPSU ) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur

## 2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur
- 2) Mengidentifikasi status gizi Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur
- 3) Mengidentifikasi kebiasaan minum yang mencakup frekuensi, jumlah, jenis dan waktu minum pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur
- 4) Menghitung asupan cairan yang diperoleh dengan menggunakan metode *food recall 24 jam* yang dilaksanakan sebanyak 2x tidak berturut-turut
- 5) Menilai status hidrasi dengan metode PURI (Periksa Urin Sendiri)
- 6) Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur
- 7) Menganalisis hubungan kebiasaan minum dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur
- 8) Menganalisis hubungan asupan cairan dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur
- 9) Menganalisis hubungan pengetahuan hidrasi dengan kebiasaan minum pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur

## E. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat bagi Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur

Hasil penelitian bermanfaat sebagai informasi bagi petugas PPSU mengenai status hidrasi sehingga petugas PPSU dapat memperbaiki

kebiasaan minum dan dapat melakukan pencegahan terhadap dampak dari dehidrasi.

## 2) Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah wawasan khususnya di bidang gizi masyarakat, sehingga ilmu tersebut dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. *Water Intake and Hydration Psychology in Childhood*. Hydration For Health: Danone Research.
- \_\_\_\_\_. 1999. Singapore drinking habits survey. [http://www. AFIC.org](http://www.AFIC.org). [19 feburari 2017].
- \_\_\_\_\_. 2014. *Panduan Praktik Klinis bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer*. Ikatan Dokter Indonesia.
- \_\_\_\_\_. 2015. *The Essential Guide to Hydration*. Natural Hydration Council. Desember 1, 2016. <http://www.naturalhydrationcouncil.org.uk/>.
- A, Sulistomo., N, Sutarina., El, Ibrahim Ilyas. 2014. *Hidrasi Pada Aktivitas Khusus*. Penerbit: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Almatisier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : penerbit PT. Gramedia
- Andayani, Khairunnisa. 2013. *Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki*. [Skripsi]
- Angesti, Nur Annisa. (2013). *Hubungan Status Gizi dan Faktor Lainnya dengan Status Hidrasi pada Remaja di 3 SMA Bekasi Tahun 2013*. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia.
- Apriyani, Annisa. 2014. *Pengaruh Iklim Kerja terhadap Dehidrasi Pada Karyawan Unit Workshop PT. Indo Acidatama Tbk, Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar*. [Skripsi]
- Batmanghelidj F. 2007. *Air untuk Menjaga Kesehatan dan Menyembuhkan Penyakit*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Benton, David,. Jenkins, Kimberly T., Watkin, Heater T., et all. 2016. *Minor Degree of Hypohydration Adversely Influences Cognition: A Mediator Analysis*. The American Journal of Clinical Nutrition: 104:603–12
- Bogert, L Jean. *Nutritional and Physical Fitness*
- Bossingham, Mandy J., Carnel, Nadine S. & Campbell, Wayne W. 2005. *Water Balance, Hydration Status, and Fat-Free Mass Hydration in Younger and Older Adults*. The American Journal of Clinical Nutrition: 81:1342–50.

- Daru, Lestantyo. 2010. *Efek Pemberian Larutan Elektrolit pada Berat Jenis dan Osmolalitas Urin Dua Kelompok Pekerja dengan Paparan Panas* [Tesis].
- Diyani, Dika Aning. 2012. *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun Kabupaten Indramayu*. [Skripsi]
- DJ Brake, GP Bates. *Fluid Losses and Hydration Status of Industrial Workers under Thermal Stress Working Extended Shifts. Occup Environ Med.* 2003; 60: 90–96.
- Gandasoebrata. 2004. *Penuntun Laboratorium Klinik*. Penerbit: Dian Rakyat. Jakarta
- Gustam. 2012. *Faktor Risiko Dehidrasi pada Remaja dan Dewasa*. [Skripsi]
- Hooper, Lee., Bunn, Diane K., Abdelhamid, Asmaa. 2016. *Water-Loss (Intracellular) Dehydration Assessed Using Urinary Tests: How Well Do They Work? Diagnostic Accuracy in Older People*. *The American Journal of Clinical Nutrition*: 104:121–31
- Juffrie, M. 2004. *Gangguan Keseimbangan Cairan dan Elektrolit pada Penyakit Saluran Cerna*. *Sari Pediatri*; 6(1): 52-59
- Kenney, L Erica., Long, Michael W., Cradock, Angie L, et all. 2015. *Prevalence of Inadequate Hydration Among US Children and Disparities by Gender and Race/Ethnicity: National Health and Nutrition Examination Survey, 2009–2012*. *American Journal of Public Health*, vol: 105 no.8.
- Kusuma, Oktaviana Arum. 2015. *Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Minum, dan Asupan Cairan dengan Status Hidrasi pada Sopir Angkutan Umum di Terminal Kampung Rambutan Jakarta Timur Tahun 2015*. [Skripsi]
- Laksana, Eri. 2015. *Strategi terapi cairan pada dehidrasi*. *Cermin dunia kedokteran*, vol: 42: 70-73
- Manz, F& Wentz, A. 2003. *24-H Hydration Status: Parameters, Epidemiology and Recommendations*. *European Journal of Clinical Nutrition*: S10-S18
- Ningsih, Siti Wardana Kusuma. 2014. *Perbedaan Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Remaja Overweight dan Non Overweight Di SMK Batik 1 Surakarta*. [Skripsi]
- Notoatmodjo, soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Penerbit: PT. Rineka Cipta

- Occup Hyg. 2010; 54(2): 134–136
- Pallfy, Georgina., Fox, Satu., Wilkinson, Hugo, *et all.* 2014. *Complete Running and Marathon Book.*
- Pertiwi, Donna. 2015. *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Timur.* [Skripsi]
- Rachma, Paramita. 2009. *Kebiasaan Minum, Kebutuhan Cairan dan Kecenderungan Dehidrasi Siswi Sekolah Dasar.* [Skripsi]
- Ramdhan, Reza Iman. 2016. *Hubungan Antara Status Hidrasi serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun Kabupaten Indramayu.* [Skripsi]
- Robert Carter, Samuel Nc, Carrie Rv, Michael Ns. *Hypohydration and Prior Heat Stress Exacerbates Decreases in Cerebral Blood Flow Velocity during Standing.* J Appl Physiol. 2006; 101: 1744-1750
- Santoso, B.I, Hardiyansyah, Siregar, P & Pardede, S.O. 2012. *Air bagi kesehatan , jakarta sentra communication*
- SWA, Jusman., P, Siregar., LB, Sutanto, *et all.* 2014. *Status Hidrasi.* Penerbit: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- V Miller, G Bates. *Hydration of Outdoor Workers in North-West Australia.* J Occup Health Safety. 2007; 23(1): 79–87.
- Veronica S. Miller, Graham P. Bates. *Hydration, Hydration, Hydration.* Ann